Aus dem Institut für Psychotherapie und medizinische
Psychologie der Universitätsklinik Würzburg

Direktor: Prof. Dr. med. Dieter Wyss

Theoretische Grundlagen und Konzepte der Gestalttherapie

I n a u g u r a l - D i s s e r t a t i o n

verfaßt und dem

Fachbereich Medizin

der

Julius-Maximilians-Universität Würzburg

zur

Erlangung der medizinischen Doktorwürde

vorgelegt von

Barbara Staemmler

aus Frankfurt am Main

Würzburg, den 18. Juni 1979

1980

Aus dem Institut für Psychotherapie und medizinische
Psychologie der Universitätsklinik Würzburg

Direktor: Prof. Dr. med. Dieter Wyss

Theoretische Grundlagen und Konzepte der Gestalttherapie

I n a u g u r a l - D i s s e r t a t i o n

verfaßt und dem

Fachbereich Medizin

der

Julius-Maximilians-Universität Würzburg

zur

Erlangung der medizinischen Doktorwürde

vorgelegt von

Barbara Staemmler

aus Frankfurt am Main

Würzburg, den 18. Juni 1979

Referent:	Prof. Dr. med. Dieter Wyss
Koreferent:	Prof. Dr. med. Hans Sattes
Dekan:	Prof. Dr. med. Otto Schrappe

Tag der mündlichen Prüfung: 29. Mai 1980

UNIV.
LEIDEN
BIBL.

Gedruckt mit Genehmigung des Fachbereiches Medizin
der Universität Würzburg

INHALT

		Seite
1.	Einleitung	5
2.	Einführung in die Grundkonzepte anhand eines Fallbeispiels	8
3.	Das Konzept des ganzheitlichen Organismus	13
4.	Das homöostatische Prinzip	19
5.	Der Gestaltansatz	25
6.	Das dialektische Prinzip des 'differentiellen Denkens'	34
7.	Bewußtheit (awareness)	39
8.	Die Rolle von Körper, Gefühlen und Verstand	46
9.	Das Prinzip des Hier und Jetzt	54
10.	Selbstverantwortung (responsibility)	67
11.	Der Kontaktprozeß	76
12.	Die neurotischen Mechanismen	88
12. 1.	Introjektion	90
12. 2.	Projektion	96
	Exkurs: Der Traum in der Gestalttherapie	104
12. 3.	Retroflektion	111
12. 4.	Konfluenz	117
13.	Die Neurose	120
14.	Zusammenfassung	133
15.	Literaturverzeichnis	141

"Wenn wir schon mit der Ganzheit unseres Selbst sterben, warum dann nicht mit dieser Ganzheit leben?"

Don Juan

1. EINLEITUNG

Erst in den letzten Jahren begann man sich in Europa mit den Therapieformen der Humanistischen Psychologie auseinanderzusetzen. Während sie in den Vereinigten Staaten längst anerkannte therapeutische Verfahren waren, wurden sie hier oft als exotische, unwissenschaftliche Spielereien abgetan.

Zu diesen Therapierichtungen zählt auch die Gestalttherapie, um die es in dieser Arbeit geht. Sie wurde von Frederick S. Perls begründet. Perls wurde in Deutschland geboren und erhielt dort nach einem Medizinstudium seine Ausbildung zum Psychoanalytiker. Während der Zeit des Faschismus emigrierte er nach Südafrika und später in die Vereinigten Staaten. Dort entwickelte er in Zusammenarbeit mit seiner Frau und seinen Freunden, später auch mit seinen Schülern, die Therapieform, die er Gestalttherapie nannte.

Die Beachtung und das Interesse für diese Therapie sind mittlerweile groß. Viele Therapeuten anderer Richtungen übernahmen einzelne Gestalttechniken, die sie nützlich fanden, in ihre Therapie.

Ein Hauptkritikpunkt an der Gestalttherapie ist allerdings immer wieder ihr Mangel an theoretischer Fundierung. Dieser Zustand liegt, meiner Ansicht nach, nicht daran, daß Gestalttherapeuten zur Theoriebildung unfähig wären. Die Ursache ist vielmehr in dem Ansatz der Gestalttherapie selbst zu suchen. Sie stellt die Erfahrung des Menschen in den Mittelpunkt. Erfahrungen aber sind eine Einheit, in die der ganze Mensch mit seinem Körper, seinen Sinnen, seinen Gefühlen und seinem Verstand involviert ist. Rein

kognitive Bearbeitung gestalttherapeutischer Prinzipien kann somit nur zu einem begrenzten Verständnis führen. Gestalttherapeuten halten deshalb wenig davon, über Theorie zu schreiben. Theorien können zwar manches erklären, aber echtes Lernen kann nach Perls nicht durch das Verstehen von Theorien erreicht werden. "Lernen ist Entdecken. Es gibt kein anderes Mittel für wirksames Lernen." (Perls, 1974, S. 34) Nichtsdestotrotz habe ich versucht, die theoretischen Grundlagen dieser Therapie in meiner Arbeit darzustellen. Der Leser darf allerdings von der Lektüre nicht erwarten, nachher zu wissen, was Gestalttherapie ist. Das Verständnis kann nur unvollkommen sein, da Gestalttherapie nur durch persönliches Erleben erfaßbar wird. Worte sind nur Symbole und Abstraktionen und können Erfahrung nicht ersetzen. Gestalttherapie kann deshalb in ihrem Wesen und ihrer Bedeutung nur begriffen werden, wenn man sich auf sie einläßt und sie erlebt.

Eine weitere Tatsache hat mein Bemühen, die Theorie der Gestalttherapie darzulegen, erschwert. Da es eine Therapie ist, die hauptsächlich auf Erfahrungen Wert legt, "... gibt (es) auch nicht 'die' Gestalttherapie. Ich arbeite anders als Perls, und Perls arbeitet anders als Polster, und die, die bei mir Gestalttherapie kennengelernt haben, arbeiten inzwischen anders als ich. Es ist ... weniger die Frage, 'was' gemacht wird, als eine Frage, 'wie' es gemacht wird. Gestalttherapie ist eine Haltung." (Vööbus, 1975, S. 104-105) Dieser Tatsache bin ich immer wieder begegnet. Die unsystematisch verstreuten theoretischen Bemerkungen in den zur Zeit vorliegenden Büchern und Zeitschriften differieren in gewissen Grenzen von Autor zu Autor. Diese oft persönlich begründeten geringen Unterschiede habe ich aus Gründen der

Übersichtlichkeit vernachlässigt. Die Arbeit von Fritz Perls ist meiner Ansicht nach das Fundament der Gestalttherapie. Ich habe deshalb versucht, die theoretischen Grundlagen so darzustellen, wie sie seinen Vorstellungen entsprechen. Da auch er im Laufe seines Lebens die Konzepte der Gestalttherapie verändert hat, beziehe ich mich weitgehend auf seine späteren Publikationen. Andere Gestalttherapeuten finden nur so weit Beachtung, wie sie mit den von Perls formulierten Gedanken im Einklang stehen.

2. EINFÜHRUNG IN DIE GRUNDKONZEPTE ANHAND EINES FALLBEISPIELS

Folgendes Gespräch fand zwischen mir und einem Freund, der etwas Erfahrung mit Gestalttechniken hat, zu einem Zeitpunkt statt, an dem ich einige Schwierigkeiten mit dem Schreiben dieser Arbeit hatte.

Ich: Scheiß Doktor-Arbeit. Ich komme mir vor wie ein winziger Zwerg vor einem 10 m hohen Berg. Ich schaffe das nie. Ich fühle mich schrecklich mickrig. Ich weiß nicht, was ich tun soll: Nochmal mit Arbeiten anfangen oder weggehen?

F: Was fühlst du im Moment?

Ich: Ich spüre zwei Stimmungen in mir, eine energische und eine mickrige.

F: Mach' einen Dialog zwischen beiden. - Was sagt die eine Stimme?

Ich: (1) (mit zittriger, leiser Stimme) Ich möchte endlich fertig werden, und deshalb sollte ich jetzt arbeiten. Ich muß endlich etwas tun.

F: Klingt aber nicht gerade energisch! Was sagt die andere darauf?

Ich: (2) Ich fühle mich so klein. Ich kann das nicht. Ich bin davon überfordert.

Ich: (1) Ach, du weichst doch nur aus. Wenn du dich anstrengen würdest, klappt es schon.

F: Ich höre nur die mickrige Stimmung in deiner Stimme. Das andere sind doch nur Worte.

Ich: Hm, stimmt, ich fühle mich eigentlich auch nur klein.

F: Was möchtest du tun, wenn du dieser Stimmung nachgibst?

Ich: Heulen, Jammern.

F: Wie fühlt sich das an, so klein und mickrig zu sein?

Ich: Ich spüre einen Kloß im Hals und Tränen in den Augen, und ich kann nicht richtig sehen, nur verschwommen.

F: Was sagt der Kloß?

Ich: Ich drück' dich zu, ich laß nichts raus.

F: Ich blockier' dich!

Ich: (mit kräftiger Stimme) Scheiß-Kloß! Ich will nicht, daß du mich zudrückst.

F: Nochmal!

Ich: (laut) Scheiß-Kloß!!

F: Wie fühlst du dich jetzt?

Ich: Kräftiger, der energische Teil ist durchgekommen.

F: Und in deinem Körper?

Ich: Ich zittere leicht.

F: Und der Kloß?

Ich: Ist fast weg, und die mickrige Stimmung auch.

F: Du spürst, du hast Kraft.

Ich: Ja. Kraft, mit der Stimmung fertig zu werden. Ich hab' Energie genug, was zu tun. Aber ich weiß immer noch nicht, ob ich nun arbeiten soll oder weggehen. Ich hab' Angst, wenn ich anfange zu arbeiten, kommt die mickrige Stimmung wieder. Wenn ich weggehe, bin ich sicherer, daß ich mich wohlfühle. - Ich produziere Katastrophenerwartungen, was sagt mir, daß die Stimmung wiederkommen muß? (kräftig) Ich bleibe hier und tu' was!

Im Verlauf dieses Gesprächs wurde ich mir darüber klar, was ich tun wollte. Von einer anfangs verzweifelten, unent-

schlossenen Stimmung war ich zu einer eindeutigen Aussage gelangt, hinter der ich ganz stehen konnte. Mir war klargeworden, welches der beiden Bedürfnisse - Weggehen oder Arbeiten - das im Moment wichtigere für mich war.

Dieser Vorgang führt zu einem Grundkonzept der Gestalttherapie: zum Modell des sich selbst nach dem Gesetz der Vorrangigkeit regulierenden Organismus. Jedes Ungleichgewicht im Organismus wird von diesem als Bedürfnis wahrgenommen mit dem Ziel, durch die Befriedigung des Bedürfnisses das Gleichgewicht wiederherzustellen. Der Organismus arbeitet also nach dem Prinzip der Homöostase.

Doch dies ist nicht der einzige Grundgedanke, der in diesem Gespräch deutlich wird. Durch die Fragen "Was fühlst du im Moment?, Wie fühlst du dich jetzt?" bleibt das Gespräch bei der augenblicklich wahrnehmbaren Situation. Es findet keine Beschäftigung mit der Vergangenheit oder der Zukunft statt. Das Jetzt oder die Gegenwärtigkeit ist ein weiteres Kernkonzept der Gestalttherapie.

Ein dritter Pfeiler ist die Bewußtheit (awareness). Bewußtheit beschreibt den Zustand wacher Aufmerksamkeit gegenüber dem, was jetzt und hier in mir und in meiner Umwelt vorgeht. Bewußtheit kann nur im Jetzt stattfinden und ist die Grundlage der organismischen Selbstregulation. Durch die Frage "Wie fühlt sich das an, klein und mickrig zu sein?" wurde meine Aufmerksamkeit auf mein augenblickliches Fühlen gerichtet. Ich wurde mir bewußt, was in meinem Körper vorging. Die bewußte Wahrnehmung von Gefühlen und der Kontakt mit dem Körper spielen in der Gestalttherapie eine wesentliche Rolle. Sie ist die Basis für eine Änderung. Durch die darauffolgende Identifikation mit dem Teil in mir, der mich unterdrückte, gelang

es mir, die Blockade zu durchbrechen. Dadurch daß ich den Kloß als vorhanden akzeptierte, konnte ich ihn loswerden. Dieser Prozeß kennzeichnet die Grundvoraussetzung der Gestalttherapie für Veränderung. Es hilft nichts, Eigenschaften, mit denen man unzufrieden ist, unterdrücken zu wollen und sich ständig gute Vorsätze zu machen. Erst die Selbstbejahung, das Akzeptieren der momentanen Persönlichkeitsentwicklung schafft die Grundlage dazu, sich zu ändern. Diese Vorstellung wird von Gestalttherapeuten die paradoxe Theorie der Veränderung genannt.

Zu Beginn meines Gesprächs stand ich vor der Alternative zu arbeiten oder wegzugehen. Ich hätte mich nun per Beschluß für eine der beiden Möglichkeiten entscheiden können. Doch ohne die Gewißheit, daß es mir wichtiger ist zu arbeiten, hätte die Möglichkeit, gegen die ich mich entschieden hätte, ungelöst in mir weiterbestanden. In diesem Beispiel wäre daraus sicher keine schwerwiegende Problematik entstanden, aber das Prinzip, daß ungelöste Situationen als offene Gestalten im Organismus weiterleben, wird deutlich. Solche Gestalten drängen sich nun immer wieder in den Vordergrund und erst ihre Schließung führt zu einer Integration, einer Assimilation durch das Individuum und damit zum Gleichgewicht des Organismus.

Noch einen letzten Grundgedanken der Gestalttherapie möchte ich darstellen, das Konzept der Eigenverantwortlichkeit. Ich muß für meine Gefühle und Handlungen selbst Verantwortung übernehmen, denn sie kommen nicht von außen, von der Umwelt oder von anderen Menschen, sondern von mir. Nicht die Doktor-Arbeit macht mir die mickrige Stimmung, sondern ich mache sie mir. Erst als ich die Verantwortung für die Stimmung übernahm und mir eingestand, daß ich heulen und jammern wollte, konnte ich einen Weg zu meiner

eigenen Kraft finden.

Bewußtheit im Hier und Jetzt, Selbstbejahung und Übernahme der Verantwortung für sich führen zu einer größeren Selbstunterstützung. Die Hilfe von außen wird überflüssig. Der Organismus wird fähig, sich selbst zu regulieren.

Das ist das Ziel der Gestalttherapie.

Einige Methoden und Techniken, dieses Ziel zu erreichen, tauchen in meinem Gespräch auf. Doch in dieser Arbeit möchte ich im wesentlichen die angesprochenen Grundkonzepte eingehender erörtern.

3. DAS KONZEPT DES GANZHEITLICHEN ORGANISMUS

In der Gestalttherapie wird der Mensch als einheitlicher Organismus betrachtet. Die Aufspaltung des Menschen in Körper und Seele wird von den Gestalttherapeuten energisch abgelehnt. Stella Resnick (1975, S. 70) formuliert es so: "Der Geist ist der Körper und der Körper ist der Geist. Der Mensch ist eine Gestalt, ein vereinigter Organismus. Seine geistigen oder physischen Fähigkeiten sind Manifestationen derselben Sache, seiner ganzheitlichen Existenz."

Lange Zeit wurden Körper und Geist als voneinander getrennte Bereiche des Menschen betrachtet. Descartes unterschied den Geist und das Denken als unkörperliche und unräumliche Substanz von der Welt der Körper, die durch Ausdehnung und Raumerfüllung gekennzeichnet ist. Beide Bereiche existieren nebeneinander. (Störig, 1968, S. 219) Dieser psychophysische Dualismus der Aufklärung und des Rationalismus prägte die Auffassung vom Menschen vieler psychologischer Schulen.

"Für Freud und seine Schüler sowie für die Neoanalytiker gingen die Betrachtungen über das Leib/Seele-Problem nicht über die Annahme eines psycho-physischen Parallelismus hinaus, wie er in der gleichen Zeit der Jahrhundertwende insbesondere von Wundt behauptet und exemplifiziert wurde." (Wyss, 1972, S. 292) Diese Betrachtungsweise des Menschen wurde somit lange Zeit bestimmend in der Psychotherapie, allerdings mit der Einschränkung, daß, wenn erst die Naturwissenschaften so weit fortgeschritten seien, alles psychische Erleben auf physische Vorgänge zurückgeführt werden könnte.

Die Trennung dokumentiert sich auch in dem therapeutischen Setting der klassischen Analyse, die eine Abwendung vom Körper deutlich werden läßt. Der Patient liegt auf der Couch, der Analytiker sitzt unsichtbar dahinter, und beide kommunizieren hauptsächlich über Sprache. Mimik und Gestik des Patienten werden durch den mangelnden persönlichen Kontakt einerseits eingeschränkt und andererseits durch die für den Therapeuten begrenzte Beobachtungsmöglichkeit mehr oder weniger ausgeklammert.

Als einer der ersten rückte Wilhelm Reich den Körper und dessen Sprache wieder mehr in den Bereich der Psychotherapie. Perls arbeitete anfangs der dreißiger Jahre mit ihm zusammen und wurde von Reichs Betonung körperlicher Vorgänge in seinem eigenen Denken stark angeregt. (Gaines, 1975, S. 74)

L. Binswanger (Wyss, 1972, S. 292) formulierte dann in der Daseinsanalyse eine andere Auffassung vom Menschen: "... das Körperliche, die Leiblichkeit, (ist) nur eine besondere Form menschlichen Existierens ...". M. Boss (Wyss, 1972, S. 294) beschreibt die Rolle des Körpers folgendermaßen: "Vielmehr ist der menschliche Leib mitsamt seinen sogenannten animalen, vegetativen und hormonalen Einrichtungen stets als jene der menschlichen Existenz selbst unmittelbar angehörende Sphäre zu begreifen."

Der Parallelismus wird von ihnen negiert, Körper und Seele sind unteilbare Bereiche der menschlichen Existenz.

Perls setzte sich sowohl mit Binswanger als auch mit Boss auseinander und wurde von ihnen nicht nur in der Betrachtung des Problems der psycho-physischen Einheit beeinflußt.

Auch die Ergebnisse der Gestaltpsychologen in Deutschland beeindruckten Perls und wirkten sich auf seine ganzheitliche Persönlichkeitsauffassung aus. Auf die sehr wesentlichen Auswirkungen dieser psychologischen Schule auf die Gestalttherapie werde ich später noch genauer eingehen.

Die größte Bedeutung kommt in diesem Zusammenhang aber dem Politiker und Philosophen J. C. Smuts und seinem Werk "Holism and Evolution" zu. Der Holismus erklärt Strukturiertheit und Ganzheitlichkeit zur grundlegenden Daseinsweise der Materie. Das Streben nach Ganzheit wird als letztlich bestimmende Aktivität bezeichnet, die sich als Motor der Bildung aller komplexeren Strukturen erweist. (Klaus, Buhr, 1972, S. 480)

Die Entdeckung, daß das Atom nicht die kleinste Einheit der Materie, sondern selbst eine strukturierte Ganzheit ist, förderte die Ansicht, daß jede Daseinsform der Materie der Ganzheitstheorie unterliegt. Höhere Ganzheiten wie die Persönlichkeit des Menschen formen sich aus niederen Einheiten. Über das Atom zum Molekül führt der Weg zur Zelle, zu Zellkomplexen, die sich zu Organen konstellieren, und als höchste Ganzheit zur Persönlichkeit des Menschen. Jede Ganzheit folgt ihren eigenen Gesetzen und kann nicht als bloße Summe ihrer Teile definiert werden. Damit tritt der Holismus der mechanistischen Auffassung entgegen, die versucht, die Äußerungen lebendiger Organismen auf physikalisch-chemische Abläufe zu reduzieren. Dem Anspruch, das Ganzheitsproblem materialistisch zu lösen, kann Smuts allerdings nicht gerecht werden. Er postuliert zwar nicht wie die Vitalisten transzendente Kräfte als Ursache des Lebens, führt aber einen Faktor X ein, eine kreative Kraft, die

zur Struktur der Materie tritt und die Bildung immer höherer Ganzheiten ermöglicht.

Perls stimmt mit der Ganzheitstheorie des Holismus soweit sie sich auf den Organismus bezieht überein. Er sagt: "Eine der offenkundigsten Fakten in bezug auf den Menschen ist, daß er einen einheitlichen Organismus bildet." (1976, S. 26) "Wir haben nicht eine Leber oder ein Herz. Wir sind Leber und Herz und Gehirn und so weiter, und sogar das ist falsch. Wir sind keine Summe von Teilen, sondern ein Zusammenspiel all dieser verschiedenen Teilchen, die in die Bildung des Organismus eingehen." (1974, S. 14) Der Mensch ist also die Vielzahl seiner Organe und die Millionen seiner Zellen, die zu einer sinnvollen Einheit zusammengefügt und durch ihre jeweils wechselnde Zusammenarbeit eine Ganzheit formen, die nicht durch reine Addition erklärbar ist. Dieser Organismus ist nicht spaltbar in voneinander unabhängig funktionierende Einzelteile, weder in Herz, Muskeln und Gehirn, noch in Körper und Seele.

Perls (1976, S. 24) möchte "ganz deutlich machen, daß der psychologische Prozeß nicht vom physiologischen geschieden werden kann; ..." Nach seiner Ansicht unterscheiden sich geistige Aktivitäten von körperlichem Geschehen nur durch ein geringeres Maß an Intensität. Durch die dem Menschen angeborene Fähigkeit zu abstrahieren und Symbole zu benutzen kann er Dinge bedenken, die er auch tun könnte. Symbole sind zuerst Bezeichnungen für Dinge und Vorgänge in der Realität, zu diesen kommen dann zusätzliche Abstraktionen und Zusammenfassungen ursprünglicher Symbole, und es entstehen Kennzeichen, die nur noch wenig mit der Realität gemeinsam haben, aber letztlich aus ihr entstammen.

Zinker (1975, S. 14) sieht es so: "Im allgemeinen vergessen wir, daß unsere Sprache sensorische Wurzeln hat und daß unsere Worte von konkreten Erfahrungen stammen." Durch die Benutzung dieser Fähigkeit kann der Mensch durch Überlegung und Planung Energie einsparen. Ein Mann, der eine Brücke bauen will, wird vorher genaue Berechnungen über die Statik anstellen, er wird planen, welche Art von Werkstoffen am geeignetsten sind, die Aufgabe dieser Brücke zu erfüllen, und vieles mehr. Er wird nicht einfach darauf losbauen und seine körperlichen Kräfte damit vergeuden, lange Zeit auszuprobieren, wie er das Unternehmen am besten ausführt.

Perls (1976, S. 30) sagt: "Die geistige Aktivität wirkt sich offenbar als Zeit-, Energie- und Arbeitsersparnis für das Individuum aus." Sie ist aber ebenso wie das Handeln eine Auseinandersetzung des ganzen Menschen mit der Umwelt. "Der Organismus agiert mit seiner Umwelt oder reagiert auf sie mit größerer oder geringer Intensität; wenn die Intensität nachläßt, wird physisches Verhalten zum psychischen Verhalten. Wenn die Intensität zunimmt, wandelt sich geistiges Verhalten in Physisches." (Perls, 1976, S. 31)

Zu jeder Emotion gehören physische Korrelate. Ein wütender Mensch sieht anders aus als ein trauriger. Steigert sich die Stärke des Gefühls, so werden aus den Stimmungen körperliche Aktivitäten. Der Zornige wird vielleicht seinem Feind einen Schlag verpassen, der Traurige beginnt zu weinen und zu schluchzen. Geistig-seelische Vorgänge sind also nach Perls von derselben Art wie körperliches Geschehen. Er zieht daraus den Schluß (1976, S. 33): "Wenn psychische und physische Aktivitäten gleicher Gattung sind, können wir beide als Manifestationen desselben mensch-

lichen Wesens ansehen."

An anderer Stelle (1975, S. 33-34) vergleicht er die Intensitätsstufen menschlichen Lebens und Verhaltens mit den physikalischen Zustandsformen des Wassers; ob Dampf, Flüssigkeit oder Eis, immer handelt es sich um eine Form der Substanz, die wir chemisch als H_2O bezeichnen. In diesem Artikel beschreibt er fünf Energieniveaus des ganzheitlichen Menschen.

1. Die Ebene der "völlig involvierten Person".
2. Die Ebene der "'als ob'-Aktivitäten wie z. B. Spielen, ..."
3. "Die Ebene der Phantasie", wozu er Erinnern, Vorwegnehmen, Denken, und auch Tag- und Nachtträume rechnet.
4. "Die Ebene der Isolierung". Damit bezeichnet er das "Herstellen von 'Objekten', indem man Teile aus einem Kontext herausnimmt." Werkzeuge werden z. B. nicht nur für eine spezifische Situation geschaffen, sondern werden ständig weiterverwandt.
5. "Die Ebene des Konzepts. Hier werden Werkzeuge Maschinen und Symbole Sprache."

Die Betrachtung des Menschen als ganzheitliches Wesen eröffnet logischerweise die Möglichkeit, auch den Körper und das Handeln mit in psychotherapeutische Prozesse einzubeziehen. Dies wird von Gestalttherapeuten auch praktiziert. So ist nach Petzold (1973, S. 24) "die Körpersprache ... für den Gestalttherapeuten das diagnostische Instrument par excellence - ..."

1. DAS HOMÖOSTATISCHE PRINZIP

Nach welchen Prinzipien funktionieren nun dieser ganzheitliche Organismus und sein Zusammenspiel mit der Umwelt? Perls (1976, S. 22) ist der Ansicht, "... daß alles Leben und Verhalten von einem Prozeß regiert wird, den die Naturwissenschaftler Homöostase nennen und die Laien Anpassung."

Unter Homöostase versteht man aus physiologischer Sicht den Prozeß, gewisse Körperfunktionen, wie Stoffwechsel, Temperatur, Blutdruck, Blut-pH usw. stabil zu halten, die Fähigkeit des Körpers, auf Störungen von außen mit komplizierten Regulationsmechanismen zu reagieren und sein Gleichgewicht wiederherzustellen:

Unser Körper arbeitet nur einwandfrei, wenn die Körpertemperatur innerhalb gewisser Grenzen konstant bleibt. Durch ein Abfallen der Außentemperatur wächst auch die Gefahr eines Absinkens der Körpertemperatur, und der Organismus reagiert sofort auf verstärkte Signale der Kälterezeptoren der Haut. Durch Reizungen im Hypothalamus des Gehirns wird die Ausschüttung von Hormonen bewirkt, die den Stoffwechsel erhöhen, und dadurch wird Wärme gebildet. Hauptfaktor der Gegenregulation ist aber die Aktivierung der Skelettmuskulatur. Unsere Muskeln kontrahieren sich, ohne irgendeine Arbeit zu leisten; es kommt zum Kältezittern. Dadurch produziert der Körper enorme Wärmemengen. Alle diese physiologischen Vorgänge laufen ohne unser Bewußtsein ab, werden aber von parallelen psychischen Prozessen begleitet. Wir frieren, und es entsteht in uns das Bedürfnis, einen dicken Pullover anzuziehen, oder der Wunsch, an einem warmen Kachelofen zu stehen.

In den homöostatischen Prozeß ist also der ganze Organismus integriert. Bei Kälte existiert in unserem Körper ein Wärmedefizit, auf das er mit physiologischen Reaktionen antwortet, auf psychischer Ebene spüren wir, daß wir frieren, und es entsteht das Bedürfnis, uns zu wärmen. Der Verstand differenziert nun dieses Bedürfnis, und es kommen Vorstellungen wie Pullover oder Ofen in uns auf. Erreichen wir durch Aufsuchen eines warmen Raumes unser Ziel, lösen sich unsere Visionen auf. Der Organismus befindet sich wieder im Gleichgewicht.

Dieses Streben nach Gleichgewicht leitet den Organismus und führt zur Aufrechterhaltung der Gesundheit. Jede Störung dieses Gleichgewichts wird vom Organismus als Spannung erfahren mit dem Ziel, sie zu beseitigen, und so das Ungleichgewicht zu korrigieren. Der homöostatische Prozeß läuft also ständig ab. Zinker (1975, S. 16) beschreibt das so: "Der gewöhnliche Zustand für den normalen Organismus ist, sich fließend von einem Zustand der Bedürfnisspannung zu einem Zustand der Bedürfnisbefriedigung hinzubewegen, von Spannung zu Entspannung, von figuraler Aufmerksamkeit zu allgemeinem Desinteresse." "Alles Leben ist durch dieses endlose Spiel von Gleichgewicht und Un-Gleichgewicht im Organismus gekennzeichnet." (Perls, 1976, S. 22)

Wir fühlen aber nicht nur körperliche Spannungen, ebenso haben wir psychische und soziale Bedürfnisse. Sie unterliegen nach gestalttherapeutischer Ansicht gleichermaßen dem Prinzip der Homöostase. Störungen des seelischen Gleichgewichts führen ebenso wie auf körperlicher Ebene zu Unwohlsein und zum Bestreben, dieses Gleichgewicht wiederzuerlangen. Der Organismus bemüht

sich um Ausgleich - gleichgültig, ob es sich um psychische oder körperliche Bedürfnisse handelt.

Dabei findet nach Perls folgender Zyklus statt (Petzhold, 1973, S. 28):

"1. Der Organismus im Gleichgewicht
2. Ein Stimulus, der dieses Gleichgewicht stört
   a) entweder ein interner Stimulus - z. B. ein Bedürfnis, das genügend Intensität gewonnen hat, daß es nach Befriedigung verlangt;
   b) oder ein externer Stimulus - z. B. eine Forderung oder ein Angriff.
3. Diese Stimuli führen zur Produktion von Vorstellungen (Phantasien, Träumen) oder zur Suche nach Realitäten,
4. die den Bedürfnissen entsprechen,
5. zum Abbau der Spannungen führen - durch Befriedigung des Bedürfnisses (interner Stimulus) oder Erfüllung bzw. erfolgreiche Abwehr der Forderung (externer Stimulus).
6. Das Resultat ist die Wiederherstellung des Gleichgewichts im Organismus."

Sowohl interne als auch externe Stimuli bewirken also ein Ungleichgewicht. Äußere Störungen sind Anforderungen der Umwelt, dazu zählen auch die Regeln und Gesetze der Gesellschaft; innere sind Bedürfnisse des Individuums.

Dazu gibt Petzhold (1973, S. 28) je ein Beispiel:

"a) Interner Stimulus:
1 Ein Mann ruht.
2 Es kommt der Wunsch nach sexuellen Kontakten auf.
3 Er denkt an seine Partnerin.
4 Er geht zu ihr herüber.
5 Er kommt mit ihr zusammen.

6 Schläft nach dem Verkehr ein.
b) Externer Stimulus:
1 Ein Mann ruht.
2 Seine Partnerin versucht ihn zu verführen.
3 Er registriert ihre Bemühungen.
4 Er reagiert auf ihre Verführungskünste.
5 Er kommt mit ihr zusammen
6 und setzt seinen Schlaf fort."

Zum erfolgreichen Herstellen des Gleichgewichts gehören demnach zwei Dinge: erstens die Fähigkeit der Orientierung, der Wahrnehmung, und zweitens die Fähigkeit zu handeln. Sind diese beiden nicht ausgewogen, so wird der Organismus unfähig zur Regulation. "Wenn (aber) der homöostatische Prozeß bis zu einem gewissen Grade versagt, wenn der Organismus zu lange in einem Zustand des Ungleichgewichts bleibt und seine Bedürfnisse nicht befriedigen kann, ist er krank." (Perls, 1976, S. 22) Ursache von Krankheit ist also die gestörte Balance des Organismus, sowohl auf physischer wie auf psychischer Ebene. Wir stören oft unser Gleichgewicht, indem wir Bedürfnisse gar nicht wahrnehmen oder sie abwehren, sie entweder nicht empfinden oder nicht ihnen entsprechend handeln. Beide Vorgänge werden durch die Anforderungen unserer Kultur gefördert. Unser Verstand befiehlt uns oft, Dinge zu tun, die nicht zu unserer Gesundheit beitragen. Gesundheit und Gleichgewicht entstehen dann, wenn dem homöostatischen Prozeß nichts entgegengesetzt wird.

Von Gestalttherapeuten wird er als Prozeß der Selbstregulierung bezeichnet, als organismische Vernunft, die als jedem Organismus immanente Kraft das tut, was für ihn notwendig und gut ist. "Wir können uns auf die Weis-

heit des Organismus verlassen. Und der Gegensatz dazu ist die ganze Krankheit der Selbstmanipulierung, der Herrschaft der Umwelt und so weiter, die diese feingefügte organismische Selbstherrschaft stört." (Perls, 1974, S. 26)

Die Intelligenz dieses Organismus ist die Intuition. Er "arbeitet stets auf der Grundlage der Vorrangigkeit" (Perls, 1974, S. 29), wenn mehrere Bedürfnisse gleichzeitig entstehen. Er widmet sich zuerst den lebensnotwendigsten. Perls (1974, S. 25) sagt: "Vom Standpunkt des Weiterlebens aus (übernimmt) die jeweils dringendste Situation die Herrschaft ...". Er (1974, S. 25) bringt das Beispiel: "Wenn es hier plötzlich zu brennen anfangen würde, wäre das Feuer wichtiger als unsere Gespräche. Wenn man dann rennt und rennt und vor dem Feuer flieht, wird man plötzlich außer Atem sein, und dann ist die Sauerstoffzufuhr wichtiger als das Feuer. Man hält an und holt Luft, denn das ist jetzt das Wichtigste."

Mit seiner Vorstellung der "organismischen Vernunft", die jedes Ungleichgewicht registriert und dem Menschen als Bedürfnis ins Bewußtsein bringt, wendet sich Perls (1976, S. 24) auch gegen die Triebtheorien. "... wenn wir alle Störungen des organismischen Gleichgewichts klassifizieren würden, fänden wir Tausende von Trieben, ..." Er lehnt Triebe als in jedem Individuum auf die gleiche Weise herrschende Kräfte ab und ebenso die Vorstellung, Neurose sei die Folge ihrer Unterdrückung. Er behauptet, es existiere als beherrschende Macht nur der Drang, als einzelner und als Art zu überleben. Alle sogenannten Triebe dienten nur diesem Zweck. Sie seien Mittel und Wege zu diesem Ziel und variierten deshalb

von Situation zu Situation und von Individuum zu Individuum. Das Überlebensbedürfnis selbst könne nicht unterdrückt werden, nur seine Äußerungen seien von uns beeinflußbar. Dieser Einfluß stört aber die organismische Selbstregulation und unsere Gesundheit.

Auch die homöostatische Persönlichkeitsauffassung[+], die Vorstellung der organismischen Selbstregulation, ist im Holismus begründet. Nach Smuts bestimmt der Prozeß der Homöostase das ganze Universum.

[+] Eine moderne Bestätigung dieser Auffassung erfuhr Perls (1975) durch seine Beschäftigung mit der Kybernetik.

5. DER GESTALTANSATZ

Den bedeutenden Einfluß der Ergebnisse der Gestaltpsychologie auf Perls und seine Therapieform habe ich schon in dem Kapitel über den Organismus erwähnt.

Perls war fasziniert von den Gedanken des Existenzialismus, aber enttäuscht von der Abhängigkeit aller seiner Vertreter von anderen Konzepten. Er (1969 a, S. 61) fragte sich: "What is Tillich without his Protestantism, Buber without his Chassidism, Marcel without Catholicism? Can you imagine Sartre without support from his Communist ideas, Heidegger without support from language, or Binswanger without psychoanalysis?" Er war auf der Suche nach einer existenziellen Orientierung, die in sich selbst gegründet ist. Er wünschte sich eine Philosophie, in der die menschliche Existenz aus sich selbst heraus erklärbar ist, die ohne Anleihen bei anderen Einstellungen auskommt. Er (1969 a, S. 61) fand dies in der Gestaltpsychologie: "Surprisingly enough, it comes from a direction which never claimed the status of a philosophy. It comes from a science which is neatly tucked away in our colleges; it comes from an approach called - Gestalt psychology. Gestalt! How can I bring home that gestalt is not just another man-made concept? How can I tell that gestalt is - and not only for psychology - something that is inherent in nature?" Er war davon überzeugt, daß die Bildung von Gestalten, das Auftauchen und Befriedigen von Bedürfnissen, eine zunächst biologische Gegebenheit ist.

Die Gestaltpsychologen beschäftigen sich hauptsäch-

lich mit dem Gebiet der Wahrnehmung. Ihre Erkenntnisse gewannen sie zum größten Teil aus Wahrnehmungsexperimenten. Sie übertrugen sie zwar auch auf die Prozesse des Denkens, aber bezogen ihre Gesetze niemals auf Gefühle und körperliche Vorgänge des Menschen. Diesen Beitrag leistete Perls in seiner Entwicklung der Gestalttherapie. "Interestingly enough, the academic Gestalt psychologist never attempted to employ the various principles of Gestalt formation to organic perceptions, to the perception of one's own feelings, emotions, and bodily sensations. He never really managed to integrate the facts of motivation with the facts of perception. It is this additional importation into Gestalt psychology that Fritz Perls made." (Wallen, 1971, S. 8)

Doch was ist eigentlich eine Gestalt?

Eine Gestalt ist eine Ganzheit, die nicht durch Addition von Teilen gebildet wird. Ihr Erlebnis ist primär und unmittelbar. Erst in zweiter Linie ist es möglich, aus ihr Elemente, 'Teilganze' zu isolieren. Wahrnehmungen werden nicht aus Einzelteilen zusammengesetzt, das Ganze wird von uns zuerst gesehen. Die Eigenschaften der Teile hängen von ihrer Beziehung zum Ganzen ab, und ihre Wertigkeit wird durch ihren Platz und ihre Aufgabe im Ganzen bestimmt. Die Gesamtheit der Relationen der Elemente untereinander, der Teile zum Ganzen und umgekehrt, ergibt eine Gestalt. Das Wesen der Elemente ist also mehr vom Ganzen bestimmt als das Ganze durch seine Elemente. Wertheimer formuliert das so: "Es gibt Zusammenhänge, bei denen nicht, was im Ganzen geschieht, sich daraus herleitet, wie die einzelnen Stücke sind und sich zusammensetzen, sondern umgekehrt, wo - im prägnanten Fall - sich das, was an einem Teil dieses Ganzen geschieht, bestimmt von inneren Strukturgesetzen dieses

seines Ganzen." (Wertheimer: "Über Gestalttheorie", 1925, zitiert nach Hofstätter, 1957, S. 147).

Für Perls (1974, S. 24) ist "die Gestalt ... das erlebte Phänomen. Wenn man sie analysiert, sie in ihre Teile zerlegt, wird sie etwas anderes."

Gestalten entstehen durch Strukturierung des Wahrnehmungsfeldes; diese folgt den von Wertheimer formulierten Gestaltgesetzen der Organisation. (Hilgard, Bower, 1971, S. 265-267)

1. Das Gesetz der Ähnlichkeit.
   "Ähnliche Objekte (etwa von gleicher Form oder gleicher Farbe) oder ähnliche Übergänge (etwa gleiche Abstände zwischen den Objekten) pflegen in der Wahrnehmung Gruppen entstehen zu lassen."
2. Das Gesetz der Nähe.
   "Die Entstehung von Gruppierungen in der Wahrnehmung wird vor allem durch geringere Abstände zwischen den Teilen begünstigt. So heben sich beispielsweise unter vielen unregelmäßig auf ein Blatt verteilten parallelen Linien die nahe nebeneinanderlaufenden Linien vom leeren Hintergrund als Gruppen ab."
3. Das Gesetz der Umschlossenheit.
   "Umschlossene Flächen sind stabiler als offene und bilden deshalb in der Wahrnehmung leichter Figuren."
4. Das Gesetz der guten Fortsetzung.
   "Organisationsvorgänge in der Wahrnehmung pflegen sich gewöhnlich auch darin zu zeigen, daß eine gerade Linie als eine Fortsetzung einer anderen geraden Linie, ein Kreisbogen als eine Fortsetzung eines anderen Kreisbogens erscheint, und zwar auch dann, wenn sich viele andere Möglichkeiten zur Strukturierung des Wahrnehmungsfeldes anbieten."

Diese Gesetze hat Perls in seiner Theorie der Persönlichkeit zur Erklärung von therapeutischen Vorgängen herangezogen. Am deutlichsten wird dies bei dem 3. Gesetz. Auf das Lernen angewendet bedeutet es beispielsweise: "Das Verhalten richtet sich auf eine Endsituation, deren Erreichung als Gestaltschließung gedeutet werden kann." (Hilgard, Bower, 1971, S. 266) 'Offene Gestalten', die zu schließen sind, 'unerledigte Geschäfte', die erledigt werden müssen - das sind Begriffe, die man bei Perls (1974, S. 24) ständig findet: "Unser Leben ist im Grunde praktisch nichts anderes als eine unendliche Anzahl unabgeschlossener Situationen - unvollständiger Gestalten." Für ihn sind abgebrochene Handlungen, unbefriedigte Bedürfnisse und unerledigte Entscheidungen offene Gestalten, die nach Schließung drängen. Jeder Organismus hat die Tendenz zur Bildung abgeschlossener, 'guter' Gestalten. Diese Aussage ist ein Teil des Prägnanzgesetzes der Gestaltpsychologie. Der homöostatische Prozeß kann in diesem Zusammenhang auch als Streben des Organismus nach Gestaltschließung gesehen werden.

Bleiben Gestalten offen, so bewirkt das Spannung im Menschen. Sie verbrauchen die Energie und Aufmerksamkeit des Individuums und verhindern den freien Fluß von Auftauchen und Befriedigen neuer Bedürfnisse. Sie blockieren damit die organismische Selbstregulation. Ziel der Gestalttherapie ist es daher, diese offenen Gestalten zur Schließung zu bringen und den Menschen wieder zur homöostatischen Regulation zu befähigen. Wallen (1971, S. 9-10) sieht den gesunden Menschen so: "... the integrated individual is a person in whom this process is going on constantly without interruption. New figures are continually being formed. When needs are satisfied, these

figures are destroyed and replaced by others ..." Sind Situationen erst einmal abgeschlossen, geraten sie in Vergessenheit, sie beschäftigen das Individuum nicht länger.

Diese Vorstellungen von Perls wurden mit den Untersuchungen von Zeigarnik und Ovsiankina untermauert (Emmerson, Smith, 1974, S. 11). Zeigarnik wies nach, daß sich Menschen an ungelöste Aufgaben besser erinnern als an gelöste. Ovsiankina erweiterte diesen Ansatz auf Handlungssituationen. Sie zeigte, daß Personen dazu tendieren, unterbrochene Handlungen spontan wiederaufzunehmen, sobald sie dazu Gelegenheit erhalten.

Die Bildung 'guter' Gestalten ist von den oben beschriebenen Organisationsgesetzen abhängig. Werden diese Gesetze von unvollkommenen Gestalten wenigstens einigermaßen erfüllt, so tendieren wir dazu, geschlossene Gestalten wahrzunehmen, die Gestalt also zu vervollständigen. Dazu ein Beispiel:

Wir sehen in diesem Fall keine Ansammlung von Punkten, sondern einen Kreis. Wir bilden die prägnanteste Figur. Dieser Prozeß ist aber von den augenblicklichen Gegebenheiten bestimmt. Dies ist ein Leitprinzip der Gestaltpsychologie: das Prägnanzgesetz. Es "ist von Koffka in folgender Weise formuliert worden: Die psychologische Organisation wird immer so gut sein, wie die herrschenden Bedingungen es erlauben. Gut umfaßt Eigenschaften wie Regelmäßigkeit, Symmetrie, Geschlossenheit, Einheitlichkeit, Ausgeglichenheit, maximale Einfachheit, Knapp-

heit." (Katz, 1969, S. 51) Das Prägnanzgesetz wird von drei eng verwandten Prozessen gestützt: "'leveling', or changing the field of organisation in the direction of symmetry and good destribution; 'sharpening', or accentuation of essentiel figural elements; 'normalizing', or making the figure clear and simple." (Emerson, Smith, 1974, S. 10)

Die 'herrschenden Bedingungen' sind der Lebensraum des Individuums. "Mein Lebensraum ist der Raum, in dem ich - mit meinen eigenen Augen gesehen - psychologisch lebe. Zu ihm gehört alles, was in irgendeiner Weise mit mir zu tun hat, seien es Objekte, Personen, Vorstellungen usw." (Hilgard, Bower, 1971, S. 304) Dieser Begriff stammt aus der Feldtheorie Lewins. Der Lebensraum ist nicht statisch, sondern verändert sich ständig. Durch 'unerledigte Geschäfte' wird er nach gestalttherapeutischer Ansicht immer enger und schränkt damit auch in Zukunft die Bildung 'guter' Gestalten ein.

Bestimmte Umstände verhindern nun, daß die beste und stimmigste Figur geformt wird. Wallen (1971, S. 12) sieht drei mögliche Störfaktoren beim neurotischen Menschen:

"First, there is poor perceptual contact with the external world and with the body itself."

"Second, the open expression of needs is blocked."

"Third, repression can prevent the formation of good Gestalten."

Außer dem Prägnanzgesetz hat Perls aus der Gestaltpsychologie das Figur-Hintergrund-Phänomen übernommen. "Jede Gestalt ist ein Gebilde, das vor einem Hintergrund steht." (Resnick, 1975, S. 69) Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf eine Sache, sie wird zur Figur, alles

Übrige zum Hintergrund. "Der Grund hat im Gegensatz dazu keine solche Anziehungskraft. Er ist unbegrenzt und formlos und seine Hauptfunktion besteht darin, einen Zusammenhang herzustellen, der der Figur Perspektive verleiht, selbst aber wenig Interesse besitzt. Die Stärke des Grundes liegt in seiner Ergiebigkeit. Im Idealfall ist die Trennung der Erfahrung in Figur und Grund nur vorübergehend, manchmal sogar momentan, und der Grund ist Quelle für ständig neue figürliche Formationen." (Polster, Polster, 1975, S. 42)

Figur und Grund unterscheiden sich nach Rubin durch fünf Hauptphänomene:

1. Die Figur besitzt eine Form, während der Grund dazu tendiert, formlos zu sein.

2. Der Grund dehnt sich hinter der Figur aus, ohne durch die Figur unterbrochen zu werden.

3. Die Figur hat die Qualität der Gegenständlichkeit, während der Grund aus undifferenziertem Material besteht.

4. Die Figur erscheint näher als der Grund.

5. Die Figur ist eindrücklicher als der Grund, sie wird besser erinnert und ist geeigneter, Bedeutung zu gewinnen. (Übersetzung der Verfasser nach Emerson, Smith, 1974, S. 10)

Für Gestalttherapeuten ist das ganze Leben eines Menschen der Hintergrund für die augenblickliche Erfahrung. Nach E. und M. Polster (1975, S. 43) bilden "drei Elemente ... den Hintergrund im Leben des Individuums":

1. Das vergangene Leben und die gemachten Erfahrungen.

2. "Unerledigte Geschäfte."

3. "Der Fluß der gegenwärtigen Erfahrung."

Dieser Hintergrund ist dem Individuum verfügbar. Aus ihm können jederzeit Gestalten hervortreten und zu

einem Abschluß gelangen. Dies ist die Grundlage der gestalttherapeutischen Methode in der Therapie. Probleme, die sich aus früheren Erfahrungen herleiten, können in der Gegenwart auftauchen, dort erlebt und auch dort erledigt werden. Die Gegenwart ist der Zeitpunkt allen Geschehens.

Diese Auffassung, auf die ich später noch genauer eingehen werde, ist auch von der Gestaltpsychologie beeinflußt. Kurt Lewin vertritt in seiner Feldtheorie den Grundsatz: "Ein Verhalten ist nur aus den anwesenden Bedingungen verständlich zu machen und aus ihnen restlos. M. a. W.: Jedes Verhalten oder jede Veränderung in einem psychischen Feld ist nur von dem jeweils gegebenen psychischen Feld abhängig. Dieser Satz bedeutet eine gewisse Absage an solche Forschungsanwätze, welche die Erfassung der vollständigen Biographie als Vorbedingung der Erklärung eines aktuellen Verhaltens ansehen. Dennoch muß der 'historische'Aspekt nicht ausgeschaltet werden. Entscheidend bleibt freilich, w i e das Vergangene in die Gegenwart eintritt, d. h. wie sich der 'psychologische Lebensraum' in der aktuellen Situation konturiert." (Thomae, Feger, 1969, S. 144) Genau dieser Meinung ist auch Perls.

Offene Gestalten werden in der Gegenwart geschlossen. Gestalttherapie beschäftigt sich nicht damit, heutige Schwierigkeiten des Klienten aus vergangenen Traumata zu erklären. Perls (1974, S. 34) ist der Meinung, daß Erklärungen fruchtlos sind und nicht zum Verstehen führen. "Lernen ist Entdecken. Es gibt kein anderes Mittel für ein wirksames Lernen." Das ist genau die gleiche Theorie des Lernens, die von Köhler (1971, S. 100-122) formuliert wurde. Er sagte, daß Lernen die Entdeckung der

richtigen Antwort ist, und diese Entdeckung hängt von der Strukturierung des Wahrnehmungsfeldes ab, die zur Formation von Gestalten führt. Ist die Gestalt erst einmal gebildet, tritt plötzlich Einsicht auf, und der Mensch versteht.

Perls hat niemals die gestaltpsychologischen Einflüsse auf die Gestalttherapie systematisch dargestellt, er hat sich noch nicht einmal mit allen Vertretern dieser Schule auseinandergesetzt. Er schreibt in seiner Autobiographie (1969 a, S. 62): "My relation to the gestalt psychologists was a peculiar one. I admired a lot of their work, especially the early work of Kurt Lewin. I could not go along when they became logical positivists. I have not read any of their textbooks, only some papers of Lewin, Wertheimer, and Köhler." - "The academic Gestaltists of course never accepted me. I certainly was not a pure Gestaltist."

Die Bedeutung der Gestaltpsychologie für die Theorie der Gestalttherapie war aber gewaltig, wie ich oben dargestellt habe. Perls schätzte sie wohl auch nicht gerade gering ein, schließlich gab er seiner Therapie den Namen 'Gestalt-Therapie'.

6. DAS DIALEKTISCHE PRINZIP DES 'DIFFERENTIELLEN DENKENS'

Neben dem Konzept des ganzheitlichen Organismus und dem gestaltpsychologischen Ansatz bildet das Prinzip des 'differentiellen Denkens' den dritten Grundstein der Gestalttherapie. Perls hat diese Methode von dem deutschen Philosophen S. Friedländer übernommen.

Friedländer steht mit seiner Philosophie in der Tradition von Hegel und Marx, die beide Vertreter der Dialektik sind. Diemer und Frenzel (1972, S. 163) geben folgende Zusammenfassung der wesentlichsten Gedanken der Hegelschen Theorie: "Alles steht und vollzieht sich im Rahmen und als 'Moment' des sich in Gegensätzlichkeiten entwickelnden Weltgeistprozesses; denn nicht das jeweils einzelne gilt, wie man zuvor glaubte, sondern das Ganze und seine Bewegung, die sich immer nur in Gegensätzen vollziehen kann; ... Jeder Satz bedingt und bestimmt sich aus seinem Gegensatz, wie jedes Bestimmte sich nur bestimmen kann aus und von seinem anderen her. Alle Gegensätze aber können sich nur in einem Umfassenden gegenüberstehen, in dem sie wieder aufgehoben werden: 'aufgehoben' im dreifachen Sinne: einmal des Beseitigens des Gegensatzes, zum anderen im Aufbewahren der beiden dialektischen Momente und zum dritten im Hinaufgehobenwerden auf eine höhere dialektische Stufe."

Hegels Philosophie war für Marx der Ausgangspunkt seines Denkens, und er hat aus ihr die dialektische Methode übernommen. Von ihrem idealistischen Inhalt grenzt er sich allerdings scharf ab. Seine Philosophie wird dagegen von seiner materialistischen Grundansicht der Welt bestimmt. Im Nachwort zur zweiten Auflage "des Kapitals" beschreibt

er (1970, S. 27) seine unterschiedliche Auffassung: "Meine dialektische Methode ist der Grundlage nach von der Hegelschen nicht nur verschieden, sondern ihr direktes Gegenteil. Für Hegel ist der Denkprozeß, den er sogar unter dem Namen Idee in ein selbständiges Subjekt verwandelt, der Demiurg des Wirklichen, das nur seine äußere Erscheinung bildet. Bei mir ist umgekehrt das Ideelle nichts anderes als das im Menschkopf umgesetzte und übersetzte Materielle."

Weder die idealistische Dialektik Hegels noch die materialistische von Marx waren von Perls mit seinen Gedanken in befriedigenden Einklang zu bringen. Erst die von Friedländer in dessen Werk "Schöpferische Indifferenz" (1918) entwickelte dialektische Betrachtungsweise entsprach seinen eigenen Vorstellungen (1969 b, S. 13 ff.) einer auf die Praxis bezogenen dialektischen Methode. Perls' Beziehung zur Dialektik und seine Art, sie anzuwenden, wird von Stewart (1974, S. 14) folgendermaßen charakterisiert: "Perls takes the dialectics of Hegel, who was interested in the development of thesis-antithesis-synthesis on a cosmic scale, and applies them (via Friedländer's methodology) to the inner dynamics of the human individual."

Friedländers Theorie besagt, daß alles Existierende von Gegensätzen, die einander definieren, bestimmt wird. Diese Polarität ist beherrschendes Prinzip. Die Differenzierung in Gegensätze findet von einem gemeinsamen 'indifferenten' Punkt aus statt. Friedländer formuliert das folgenderweise: "Unter Polarität, unter Polarisation versteht man die Entspringung des Unterschiedes aus dem in sich selber Identischen ..." (1918, S. XIV) Dinge ohne Berücksichtigung ihres Gegenteils betrachten zu wollen, ist nicht nur unmöglich, es ist auch sinnlos. Der Begriff

Ruhe ist ohne seinen Gegensatz Lärm nicht denkbar, ebenso gibt es keinen Tag ohne Nacht, und Härte ist nur im Kontrast zu Weichheit erfahrbar. "Es ist nun Wahnsinn, wenn man ein Extrem ohne das andere fassen will, moralisch oder sonstwie; sie bedeuten - polar - dasselbe, und man befasst sich, wie man es auch anstelle, immer mit beiden." (Friedländer, 1918, S. 20)

Gegensätze haben folglich mehr miteinander zu tun als mit anderen Dingen. In diesem Zusammenhang hebt Perls (1969 b, S. 17) hervor, daß in alten Sprachen oft nur ein Wort für gegensätzliche Dinge existiert. Erst durch Betonung, Mimik und Gestik und durch den Zusammenhang wird ihre Bedeutung klar. Das lateinische Wort 'altus' ist hierfür ein gutes Beispiel. Es kann sowohl mit 'hoch' als auch mit 'tief' übersetzt werden. Beide Eigenschaften beschreiben Ausdehnungen in vertikaler Richtung, die von der Ebene aus betrachtet einander entgegengesetzt sind. Die Ebene ist in diesem Fall der 'indifferente' Punkt, aus dem sich die Gegensätze 'hoch' und 'tief' entwickeln. Das Denken in Gegensätzen spielt in jedem Bereich menschlichen Lebens eine wichtige Rolle. In der Beziehung zwischen Organismus und Umwelt ist es in gleicher Weise relevant wie innerorganismisch. "Thinking in opposites ist deeply rooted in the human organism. Differentiation into opposites ist an essential quality of our mentality and of life itself." (Perls, 1969 b, S. 18)

Die Differenzierung in Gegensätze geht stets von einem gemeinsamen, undifferenzierten Punkt aus, der von Perls (1969 b, S. 18) "pre-difference" (Prädifferenz) oder "zero-point" (Nullpunkt) genannt wird. In dem Beispiel von 'hoch' und 'tief' wird der Nullpunkt von der Ebene gebildet. Der Nullpunkt, von dem die Differenzierung aus-

geht, ist aber keineswegs eine statische, absolute Größe. Er kann nur aus der Situation heraus definiert werden. "The situation, the 'field', is a decisive factor in the choice of the zero-point." (Perls, 1969 b, S. 18) Befindet man sich auf einer Anhöhe, ist der Brunnen tief und ein Haus hoch, während die Anhöhe selbst den Nullpunkt darstellt. Für einen Betrachter im Tal dagegen ist, bezogen auf seinen Nullpunkt, nämlich das Tal, dieselbe Anhöhe hoch. Ebenso wie die Situation den Nullpunkt bestimmt, werden die Gegenteile durch ihren spezifischen Zusammenhang definiert. Das Gegenteil eines Arbeiters ist im Bereich der Wirtschaft der Unternehmer, bezogen auf das Geschlecht ist eine Arbeiterin der korrekte Gegensatz und im Zusammenhang von Aktivität ist ein Mensch, der nicht arbeitet, ein Faulpelz, also polar zu ihm. Diese Sachlage eröffnet nach Perls (1969 b, S. 30) die Möglichkeit, bei gegebenem Zusammenhang die Gegensätze zu bestimmen und umgekehrt bei bekannten Gegensätzen das spezifische Feld zu definieren. Auf diese Weise kann das Verhalten des Organismus innerhalb seiner Umwelt besser verstanden werden.

Der Nullpunkt ist für den Organismus von großer Bedeutung. Es ist der Zustand von Balance, der Punkt, an dem Gleichgewicht herrscht. Lust und Unlust, Erwartung und Enttäuschung, Liebe und Haß sind Beispiele von Gegensatzpaaren, die sich um diesen Nullpunkt gruppieren. Um gesund zu funktionieren, ist es für den Organismus notwendig, diesen Nullpunkt immer wieder zu erreichen. Jede dauerhafte Störung der Balance nämlich führt zur Krankheit des ganzen Individuums.

Weiterhin ist das Einnehmen des Nullpunktes, des Zentrums von zwei Gegensätzen, wertvoll, um Einsicht und Klarheit zu gewinnen. Einseitige Beurteilung kann

so vermieden werden, und die Struktur und die Funktion des Organismus werden auf diese Weise einsichtig. Diese Haltung wird von Friedländer 'schöpferische Indifferenz' genannt. Sie muß von dem Zustand des Desinteresses unterschieden werden, mit dem sie nichts zu tun hat. Perls (1969 b, S. 19) beschreibt diese Haltung gerade gegensinnig: "Creative indifference is full of interest, extending towards both sides of the differentiation."

Als weiteren wichtigen Punkt hebt Perls (1969 b, S. 19) hervor, daß sich die Polarisation von zwei Gegensätzen immer gleichzeitig entwickelt und in beiden Richtungen gleichstark ist. Ab einer gewissen Stärke der Polarisierung verändert sich dann die Quantität in Qualität. Sanfte Berührung zum Beispiel wird vom Menschen als angenehm empfunden, steigert sie sich dagegen zu festem Druck, wird das schmerzhaft erlebt. Durch Veränderung der Intensität kann Lust zu Unlust und Vergnügen zu Schmerz werden.

Abschließend kann festgehalten werden, daß 'differentielles Denken' zwei wesentliche Vorteile für den Menschen hat. Zum einen wird dadurch die Möglichkeit geschaffen, die Dialektik jeglicher Erfahrung zu sehen. Zum anderen kann das Individuum, indem es die Haltung 'kreativer Indifferenz' einnimmt, widerstreitende innere Kräfte und Polaritäten einigen und so die Grundlage zu neuen Gestalten und weiterer Differenzierung herstellen.

7. BEWUßTHEIT (AWARENESS)

Der erwähnten Feldtheorie Lewins zufolge findet das Leben eines Individuums in seinem gegenwärtigen Lebensraum statt. Leben besteht nun aus dem fortwährenden Auftauchen und Schließen von Gestalten. Dies ist die Grundlage unserer Existenz. Diesen Vorgang habe ich oben dem homöostatischen Prozeß gleichgesetzt. Dieser Prozeß läuft in gewissen Grenzen ohne unser Zutun ab; ich habe aber auch die Möglichkeiten erwähnt, wie wir ihn blockieren können. Bewußtheit (awareness) ist nun nach gestalttherapeutischer Ansicht das Mittel, das ihn ständig in Fluß hält. Sie dient der Wahrnehmung der 'organismischen Vernunft' und macht so diesen Prozeß erst möglich. Mit ihrer Hilfe können wir unsere Bedürfnisse spüren und Gestalten in den Vordergrund treten lassen. Für Perls (1974, S. 25-26) ist dieses Konzept ein zentraler Gedanke seiner Therapie: "... bei voller Bewußtheit wird man sich dieser organismischen Selbstregulierung bewußt, und man kann dem Organismus die Herrschaft überlassen, ohne dazwischen zu treten, ohne zu unterbrechen."

Bewußtheit (awareness) ist nicht gleichzusetzen mit Bewußtsein (consciousness). Im Zustand der Bewußtheit sind wir hellwach, wir nehmen uns und unsere Umwelt mit scharfen Sinnen wahr. Bewußtsein dagegen schließt auch Ebenen ein, in der unsere Wahrnehmungsfähigkeit getrübt ist, zum Beispiel Tagträumen, Grübeln über vergangene Ereignisse oder Nachdenken. Meistens sind wir mit solchen Tätigkeiten beschäftigt: "Much of the content of our consciousness is remembering, speculation, planning ("rehearsing" for our next interpersonal performance),

or carrying on a busy inner dialogue (or monologue)." (Enright, 1971 b, S. 264)

Bewußtheit ist dagegen ein Zustand wacher Aufmerksamkeit gegenüber dem, was im Augenblick in einem Menschen und um ihn herum vorgeht. Es "ist ein totales Erlebnis, in das der Mensch in seiner Ganzheit ... einbezogen ist. Es ist der wache Kontakt des Körpers mit all seinen Sinnen und der Sinne mit der Umwelt." (Petzold, 1973, S. 22)

Perls ist der Meinung, daß Bewußtheit nicht nur dem Menschen vorbehalten ist. Er (1974, S. 67) sagt, "daß die Materie - neben Ausdehnung, Dauer etc. - auch Bewußtheit hat." Bewußtheit herrscht ihm zufolge im ganzen Universum. Er nennt es auch Tropismus oder Empfindungsfähigkeit oder protoplasmatische Empfindlichkeit. Er sieht diese Bewußtheit bei Pflanzen zum Beispiel darin, daß sie sich dem Sonnenlicht zuwenden oder daß sie in Richtung auf Dünger Wurzeln treiben.

Für den Menschen ist sie die Grundlage seiner Erfahrung. Durch die bewußte Wahrnehmung all dessen, was geschieht, lernt der Mensch. Bewußtheit ist also die Grundlage unseres Wissens. Aber sie bildet auch das Fundament für Kommunikation, denn nur wenn wir dem anderen etwas bewußtmachen wollen, entweder ein Problem, uns selbst oder Vorgänge in der Umwelt, kommunizieren wir. Sonst reden wir nur, halten Monologe, für die unser Gegenüber unwichtig, ja austauschbar ist.

Mit Hilfe von Bewußtheit nimmt der Mensch wahr, was in ihm, mit ihm und um ihn herum geschieht. Dieser fortlaufende Fluß der Ereignisse macht für ihn die Welt aus. Da sie aber auf seinen Erfahrungen beruht, ist es seine Welt, sein psychologischer Lebensraum. Zinker (1975,

S. 13-14) meint denn auch: "Wenn ich sterbe, das heißt, wenn meine Bewußtheit für immer aufhört, dann wird diese meine Welt endgültig beendet sein - und phänomenologisch gesehen wird d i e Welt zu Ende gehen."

Unsere Sicht der Welt ist für Gestalttherapeuten also eine subjektive Sache. Bewußtheit ist deshalb nach Perls (1974, S. 22) auch eine ausschließlich subjektive Erfahrung: "Ich kann mir unmöglich des gleichen bewußt sein, dessen du dir bewußt bist." Andere Menschen können also an unseren Erfahrungen nur indirekt teilnehmen. Meine persönliche Erfahrung besitzt dann auch für mich uneingeschränkte Gültigkeit. Es ist unsinnig, mir mein Erleben einer Situation streitig machen zu wollen, auch wenn ein anderer Mensch sie anders wahrgenommen hat. Der Inhalt seiner Erfahrung ist für ihn aber genauso gültig wie mein Erleben für mich. Mir hat eine Party zum Beispiel Freude gemacht, ich habe mich wohl gefühlt und interessante Begegnungen gehabt. Für einen anderen Menschen kann dieselbe Party aber höchst langweilig verlaufen sein, und er kann unzufrieden und enttäuscht nach Hause gehen.

Gegensatz zu Bewußtheit (awareness) ist für Perls (1976, S. 73) Nicht-Bewußtheit (unawareness). Er unterscheidet die Nicht-Bewußtheit von dem Unbewußten. Sie enthält für ihn zwar auch das unterdrückte Material des Neurotikers, aber gleichzeitig auch Verhaltens- und Bewegungsmuster, Fertigkeiten, die wir uns erworben haben, und Dinge, die wir einmal gelernt haben und die uns nun zueigen sind. Für einen geübten Autofahrer ist zum Beispiel das Fahren eine automatische Sache. Er schaltet, gibt Gas oder bremst, ohne daß er diese Vorgänge bewußt steuert. Nicht-Bewußtheit ist für Perls ebenso wie Be-

wußtheit nicht ausschließlich psychischer Natur. Sie sind für ihn beide Charakteristika lebendiger Wesen. Deshalb zählt er auch physiologische Prozesse wie Atmung und Herzschlag und Vorgänge des Wachstums zur Nicht-Bewußtheit des Menschen.

Bewußtheit umfaßt nun drei Bereiche: die Wahrnehmung des Selbst, die Wahrnehmung der Umwelt und anderer Menschen und die Wahrnehmung unserer geistigen Vorgänge. Die beiden ersten Arten der Wahrnehmung beziehen sich auf die gegenwärtig erlebbare Realität. Mit der Wahrnehmung des Selbst ist der augenblickliche Kontakt mit all dem gemeint, was gerade in meinem Körper vorgeht: Verspannungen, Muskelziehen, Bewegungen, Unbehagen, Gefühle usw. Wahrnehmung der Umwelt heißt aktueller sensorischer Kontakt mit den Dingen, Menschen und Ereignissen, die um mich herum sind. Ich sehe Bücher auf meinem Schreibtisch liegen, rieche den Zigarettenrauch und höre eine Fliege am Fenster summen. Diese beiden Bereiche der Wahrnehmung sind real, sie sind wirklich vorhanden.

Der dritte Bereich ist dagegen ganz anders. Er betrifft Bilder und Vorstellungen von Ereignissen, die sich nicht in der momentanen Wirklichkeit abspielen. Nach Stevens (1975, S. 16) zählt hierzu "alles Erklären, sich Vorstellen, Interpretieren, Vermuten, Denken, Vergleichen, Planen, jede Erinnerung an Vergangenes, jedes Vorausnehmen der Zukunft." Perls (1974, S. 54) nennt diesen Bereich das Reich der Phantasie und wählt für ihn das indische Wort Maja. Er ist der Meinung, daß die Phantasie zwischen uns und der Welt steht und uns oft von dem wichtigeren Kontakt mit dem aktuellen Geschehen fernhält. Die Beschäftigung mit diesem Bereich kostet uns viel

Zeit und Energie. Beides steht uns dann nicht mehr zum wirklichen Leben zur Verfügung. Sobald man sich mit seinen Vorstellungen beschäftigt, kann man die Wirklichkeit nicht mehr voll wahrnehmen; damit entzieht man sich die Basis zum Handeln. Sinnvolles Handeln kann sich nur auf Realitäten stützen. Phantasietätigkeit schränkt also die beiden ersten Wahrnehmungsbereiche ein. Meistens vermischen wir in unserem Leben Vorstellungen und Wirklichkeit. Wir reagieren auf beides. Dieses Verhalten macht uns verwirrt und so handlungsunfähig, denn oft bilden unsere Phantasien und die Realität starke Gegensätze. Wir zersplittern so unsere Wahrnehmung, unsere Energien und unser Verhalten. Dieser Vorgang macht uns krank und neurotisch.

Phantasie, Planen und Nachdenken ist aber trotzdem sehr nützlich für uns. Allerdings nur dann, wenn wir uns darüber im klaren sind, daß dies nicht die Wirklichkeit ist, sondern daß wir Vermutungen über die Realität anstellen. Diese Vermutungen müssen mit der Wirklichkeit im Einklang stehen und sind nur dann für uns sinnvoll, wenn wir sie wieder in die Welt einbringen.

Oft spalten wir aber unsere Vorstellungen von unserem Leben ab, wir hoffen auf Dinge, die niemals eintreten werden, oder machen uns grundlose Sorgen. Das trennt uns von unserem Leben. Der Grund, aus dem heraus wir das tun, ist meistens eine Vermeidung von unangenehmen Erfahrungen, von schmerzlichen Dingen. Gleichzeitig berauben wir uns aber damit auch der Möglichkeit, Dinge zu erleben, die uns glücklich machen.

Gestalttherapeuten sind der Meinung, daß wir aufhören müssen, uns ständig mit unseren Phantasien zu beschäftigen. "Wenn mein Sinn leer ist von Bildern, Ideen,

Absichten, Vorurteilen und Forderungen, dann - und nur dann - kann ich in Fühlung mit meinem wirklichen Welterleben sein, ausgewogen und zentriert im gegenwärtigen Augenblick meines Fühlens und Reagierens." (Stevens, 1975, S. 70)

Perls Auffassung von der Bewußtheit wird zum gewissen Grad von seiner Beschäftigung mit der Psychoanalyse bestimmt. Perls war Psychoanalytiker und trotz seiner teils heftigen polemischen Angriffe gegen die Analyse sind viele seiner Gedanken durch sie beeinflußt. Walter (1977, S. 9) sieht im gestalttherapeutischen Bewußtseinskontinuum eine Entsprechung zur psychoanalytischen Grundregel "Alles aussprechen". Demnach spielt die Technik der freien Assoziation also auch im gestalttherapeutischen Vorgehen eine Rolle, wenn auch Perls diese Technik anders benennt. Seine Kritik daran bezieht sich auch hauptsächlich auf die analytische Beschränkung, auf das Reden und das ausdrückliche Ausklammern körperlichen Handelns. Dies führt seiner Ansicht nach (1974, S. 59) zum Vermeiden wirklicher Erfahrung: "Freuds Vorstellung war, daß man durch eine bestimmte Prozedur, freie Assoziation genannt, die abgespaltenen Teile der Persönlichkeit befreien und sie der betreffenden Person verfügbar machen kann, und daß diese Person dann das entwickeln wird, was er ein starkes Ich nannte. Was Freud Assoziation nannte, nenne ich Dissoziation, schizophrene Dissoziation zur Vermeidung von Erfahrung. Es ist ein Computer-Spielchen, ein Deutungs-Computer-Spielchen, und das genau ist die Vermeidung der Erfahrung dessen, was ist. Du kannst reden bis zum jüngsten Tag, du kannst deine Kindheitserinnerungen bis zum jüngsten Tag zurückverfolgen, aber ändern wird sich nichts."

Perls Beschäfigung mit der Zen-Meditation - er hielt sich 1960 mehrere Monate in einem Zen Kloster auf - formte seine Gedanken zur Bewußtheit endgültig aus. Zen-Mönche befassen sich weniger mit dem Gebet, dem Studium heiliger Schriften und Glaubensfragen. Sie haben vielmehr das Ziel, durch Meditation mystische Versenkung und als Ergebnis die intuitive Erleuchtung (japanisch: "satori") zu erreichen. Fromm beschreibt in seinem Aufsatz "Psychoanalyse und Zen-Buddhismus" (1972, S. 148) den Zustand der Erleuchtung so: "Wenn wir versuchen, die Erleuchtung mit psychologischen Ausdrücken zu beschreiben, möchte ich sagen, sie sei ein Zustand, in dem der Mensch mit der Wirklichkeit in sich und außerhalb seiner vollkommen übereinstimmt, ein Zustand, in dem er sich ihrer vollkommen bewußt ist und sie vollkommen erfaßt. E r ist sich ihrer bewußt - das heißt, weder sein Gehirn, noch irgendein anderer Teil seines Organismus, sondern er, der ganze Mensch."

Diese Darstellung stimmt sehr genau mit der Vorstellung von Bewußtheit bei Perls überein.

8. DIE ROLLE VON KÖRPER, GEFÜHLEN UND VERSTAND

Im vorherigen Kapitel habe ich Perls Kritik an dem ausschließlich verbalen Kontakt in der Psychoanalyse angeführt. Er hält nicht viel vom Reden, Denken und Intellektualisieren im Zusammenhang mit psychischen Problemen. Er (1974, S. 58) nennt es als Ziel von Therapie, "daß du immer mehr von deinem 'Verstand' verlierst und mehr zu deinen Sinnen kommst ...". Es hilft dem Neurotiker seiner Ansicht nach überhaupt nicht, über seine Probleme zu reden, er muß sie mit allen damit verbundenen Emotionen wieder erleben, um sie lösen zu können.

Gefühle sind körperliche Vorgänge. Wenn unser Herz schneller schlägt, wir zittern und unsere Augen weit aufreißen, haben wir Angst; wir spüren körperliche Veränderungen, die gleichzeitig mit unserer Empfindung von Angst auftreten. Ohne diese Reaktionen unseres Körpers gibt es kein Gefühl. Wenn wir traurig sind, nehmen wir in unseren Augen Tränen wahr und ein Zucken unserer Mundwinkel. Ein Gefühl i s t also ein physischer Vorgang in uns. Für Gestalttherapeuten sind ausschließlich solche Prozesse Gefühle, alles andere Gedanken: "Gefühle sind Kraft, eine Art Erregung, irgendwo am oder im Körper zu lokalisieren, sich über ein bestimmtes Gebiet hinziehend und von einer bestimmten Stärke." (Resnick, 1975, S. 71)

Die Fähigkeit, Körpersignale wahrzunehmen, ist aber bei den meisten Menschen kaum vorhanden. Unser Körper spielt in unserem Bewußtsein eine geringe Rolle. Wir kümmern uns kaum um ihn und betrachten ihn oft nur als

notwendiges Verpackungsmaterial für unseren Verstand. Unser Verstand und unser Kopf zählen in unserer Gesellschaft weit mehr als der Körper. Die Lebensweise des Menschen hat sich durch die Entwicklung der Naturwissenschaften und die darauf folgende Industrialisierung grundlegend verändert. Körperliche Arbeit wurde unbedeutender, und heute verdienen viele Menschen ihren Lebensunterhalt mehr oder weniger im Sitzen mit dem Kopf. Unsere Fähigkeit zu denken wurde für uns immer bedeutender, denn gesellschaftlicher Fortschritt, definiert als Entwicklung neuer Maschinen, höhere Produktivität und größerer Reichtum, wird hauptsächlich durch die Benutzung unseres Verstandes erreicht. Demzufolge wird unsere Vernunft von uns überbewertet und der Körper vernachlässigt.

Da für uns der Körper unbedeutend geworden ist, verlieren wir jeden Kontakt zu ihm. Wir verlernen schon früh, auf seine Signale zu achten, und übertragen viele Steuerungsmechanismen dem Verstand. Werden wir zum Beispiel abends um sieben Uhr müde, legen wir uns nicht etwa schlafen, wenn wir eigentlich die Zeit und die Möglichkeit dazu hätten. Unser Verstand übernimmt die Kontrolle, und wir sagen uns, daß man erst später müde zu sein hat und ins Bett gehen soll. Verhalten wir uns unseren Körperäußerungen gegenüber immer so, verlieren wir jedes Gespür für sie und nehmen bald nichts mehr wahr.

Das heute so häufige Problem der Fettsucht läßt sich zur Erläuterung dieses Vorganges heranziehen. Als Kind jahrelang dazu angehalten, dann zu essen, wenn man gar keinen Hunger hat, und weiter zu essen, wenn man schon das Gefühl hat, satt zu sein, muß dazu führen, daß man zuerst

diese Signale ignoriert und später dann gar nicht mehr registriert. Unmäßiges Essen und Fettsucht sind dann kausale Folgen.

Das Problem der Fettsucht kann sicher nicht nur so erklärt werden, andere Faktoren wirken außerdem bei der Krankheitsentstehung mit. Deutlich wird jedoch, daß die Mißachtung des Körpers und seiner Äußerungen nicht folgenlos bleibt. Unser Verstand kann diese Folgen nicht ausgleichen.

Wir haben vergessen, daß beides, körperliches und geistiges Sein, Manifestationen unserer ganzheitlichen Existenz sind. Wir klammern den einen Teil völlig aus unserem Bewußtsein aus. Indem wir aber einem Bereich unserer Existenz keine Beachtung schenken, setzen wir unsere ganze Existenz auf Spiel. Unsere Selbstregulation kann nicht mehr funktionieren, und Krankheit ist die notwendige Folge dieses Verhaltens. Diesen Zusammenhang sehen wir allerdings nicht. Wir übernehmen keine Verantwortung für unsere körperfeindliche Haltung und tragen keine Konsequenzen. Wir verlagern die Ursachen von Krankheit aus uns heraus in die Umwelt. Wir betrachten sie als etwas von außen Kommendes, als einen Schicksalsschlag oder ein unverdientes Unglück. Damit spalten wir unsere Körperlichkeit und die ihr innewohnende Heilungsfähigkeit von uns ab. Gesundheit kann dann wieder nur von außen durch Hilfe von Experten und durch Medikamente erlangt werden.

Mit Gefühlen gehen wir ähnlich wie mit unserer Körperlichkeit um. Das erste Gefühl, das wir als Menschen entwickeln, ist ein Körpergefühl. Der Säugling erlebt sich zu Beginn seines Lebens als Einheit mit der Mutter

und der Umgebung. Erst allmählich erlebt er sich als abgegrenztes Wesen, und es entsteht bei ihm ein Gefühl für seinen Körper. Dieses erste Gefühl bildet die Basis für die anderen komplexeren Empfindungen des Menschen, wie Trauer, Angst und Liebe. Oben habe ich ausgeführt, daß gerade aber unsere körperliche Existenz von uns nur wenig beachtet wird. So wird auch dem ersten Gefühl des Säuglings wenig Bedeutung beigemessen. Im Gegensatz zu anderen Kulturen, wo die Mütter ihre Babies ständig bei sich tragen, haben bei uns kleine Kinder wenig Körperkontakt zur Mutter. Eine Störung aber in der Entwicklung dieses ersten körperlichen Gefühls muß dazu führen, daß auch unser gesamtes späteres Gefühlsleben gestört ist.

Die dargestellte Mißachtung des Körpers und seiner Signale bewirkt also einerseits schon beim Kind eine mangelnde Fähigkeit zu fühlen, andererseits verhindert sie das Fühlen überhaupt, denn Gefühle sind körperliche Vorgänge. Eine geringe Bewertung des Körpers beinhaltet demnach eine ebenso geringe Bewertung von Gefühlen.

Tatsächlich beachten die Menschen in der westlichen Welt Emotionen nur relativ wenig. Rationalität, objektive Wissenschaft und Leistung sind die beherrschenden Prinzipien unserer Gesellschaft. Ebenso wie der Körper dienen Gefühle kaum dem gesellschaftlichen Fortschritt. Sie sind eher Störfaktoren. Ideal ist der Mensch, der immer rational reagiert und seine Emotionen unter Kontrolle behält. Unter einem ausgeglichenen Menschen versteht man oft den, an dem keine Gefühle wahrzunehmen sind.

Positive Gefühle wie Freude haben noch eher Platz in solchen Vorstellungen als negative. Unlust, Angst oder Wut zeigt man nicht, und das wird den meisten Menschen

schon von Kindesbeinen an beigebracht. Kommen solche Gefühle in uns auf, versuchen wir sie zu unterdrücken. Statt unseren vielleicht berechtigten Groll gegenüber einem Menschen auszudrücken, schlucken wir ihn herunter. Damit verschwindet der Ärger aber nicht, sondern dadurch, daß wir ihn nicht ausleben, bleibt er weiter in uns bestehen.

Im Sinne des homöostatischen Persönlichkeitsmodells gesprochen, bedeutet eine ärgerliche Situation ein Ungleichgewicht in unserem Organismus. Um zum Gleichgewicht zurückzukehren, müssen wir den Ärger ausdrücken. Unterlassen wir das, bleibt das Ungleichgewicht bestehen, was zu Spannungen im Organismus führt. Meistens sind uns solche Spannungen nach kurzer Zeit nicht mehr bewußt. Oben habe ich dem homöostatischen Prozeß die Tendenz des Organismus, offene Gestalten zu schließen, gleichgesetzt. Leben wir also unsere Gefühle nicht aus, sondern blockieren deren Ausdruck, bleiben Gestalten offen, und unsere Vergangenheit ist voll 'unerledigter Geschäfte', die unsere Energien fesseln.

Da Emotionen körperliche Vorgänge sind, bewirkt deren ständige Unterdrückung auch körperliche Veränderung. Empfinden wir Trauer und lassen wir unseren Tränen freien Lauf, wird die Anspannung unseres Gesichtes allmählich verschwinden. Ständig zurückgehaltene Trauer dagegen wird zu Verkrampfungen der Gesichtsmuskulatur führen und unseren Gesichtsausdruck prägen. Stella Resnick (1975, S. 72) beschreibt das so: "Wenn Gefühle sich nicht durch Ausdruck entladen können, sammeln sich Spannungen an. Es ist, als ob diese Gefühle dann im Körper eingefroren und eingeschlossen werden. ... Wenn Leute es sich angewöhnt haben, all ihr Lebtag ihre Gefühle zurück-

zuhalten, dann wird ihr Körper völlig verspannt; er gleicht sich dem System der Gefühle, die verborgen und zurückgehalten werden, an. Menschen, die verärgert sind und das niemals ausdrücken, sehen immer verärgert aus. Auch Angst, Traurigkeit, Schuldgefühle prägen das äußere Erscheinungsbild eines Menschen."

Gegenstand der im vorigen Kapitel dargestellten Bewußtheit sind ebenso wie Gedanken auch Gefühle und Körpersprache. Bewußtheit dient der Wahrnehmung der 'organismischen Vernunft' und der Aufrechterhaltung des homöostatischen Prozesses. Nur durch sie können wir Gleichgewicht in unserem Organismus erreichen. Dadurch daß wir aber meistens sowohl Gefühle als auch Körperäußerungen nicht beachten und unterdrücken, und die meiste Zeit denken, verhindern wir Bewußtheit und unterbrechen den homöostatischen Prozeß. Dies muß nach gestalttherapeutischer Ansicht zu Krankheit führen. Für Gestalttherapeuten ergibt sich daraus die Konsequenz, Bewußtheit von Gefühlen und Körper in den Mittelpunkt ihrer Therapie zu stellen. Perls (1976, S. 83) sagt: "Wir fordern den Patienten dazu auf, sich seiner Gesten, seines Atems, seiner Gefühle, seiner Stimme, seines Gesichtsausdrucks ebensosehr bewußt zu werden wie seiner drückenden Gedanken." Lernen wir wieder, auf diese Dinge zu achten, gewinnen wir die Fähigkeit zurück, augenblickliche Bedürfnisse wahrzunehmen und zu befriedigen. Ebenso können wir auch vergangene, unterdrückte Gefühle wieder bewußt werden lassen. Durch ihre Verfestigung in unserem Körper erlauben sie dem Gestalttherapeuten, der unsere Verspannungen erkennen kann, uns auf sie aufmerksam zu machen. Gelangen solche eingefrorenen Körperäußerungen in unser

Bewußtsein, erfahren wir auch die verdrängten Gefühle wieder. Wir können die problematische Situation nochmals durchleben und durch eine Integration der damals von uns abgespaltenen Emotionen abschließen und so etwas mehr Gesundheit erlangen. Durchleben heißt in der Gestalttherapie, nicht nur darüber reden, sondern auch handeln. Motorische Aktionen spielen demzufolge eine große Rolle im Therapiegeschehen.

Die Bedeutung, die Perls Gefühlen und Körpersprache in der Therapie beimißt, erlangte sie für ihn durch die Auseinandersetzung mit der Psychoanalyse. Die Psychoanalyse beschäftigt sich zwar auch mit Gefühlen, schließt aber den Körper, der notwendig zu Gefühlen gehört, und motorisches Handeln aus der Therapie aus. Walter (1977, S. 9) meint: "Konsequentes Weiterdenken des eigenen Verständnisses der menschlichen Seele als eines durch voneinander wechselseitig abhängige Teile gebildeten Gesamtsystems hätten Freud zu der Erkenntnis geführt, daß Denken, Fühlen und Handeln ebenso wechselseitig abhängig sind wie Bewußtes und Unbewußtes, und daß die willkürliche Abspaltung eines dieser Bereiche ein Verständnis der anderen und damit auch Veränderungen des Gesamtsystems Mensch behindern muß." Diese Konsequenzen hat Perls in der Entwicklung seiner Therapie versucht zu ziehen.

Ein entscheidender Einfluß ging sicher von seiner Zusammenarbeit mit Wilhelm Reich aus. Später dürfte seine Auseinandersetzung mit dem Zen-Buddhismus und dem Menschenbild des Ostens seine Ansichten bestätigt haben. H. M. Enomiya-Lassalle (1973, S. 63) beschreibt den Unterschied zwischen Westen und Osten in seinem Buch "Zen -

Weg zur Erleuchtung" so: "Der Schwerpunkt der europäischen Kultur liegt im Denken, bei der japanischen Kultur liegt er in der Intuition und im Gefühl." In seiner Gestalttherapie hat Perls den Versuch unternommen, beiden Punkten zu einer Integration im Menschen zu verhelfen.

9. DAS PRINZIP DES HIER UND JETZT

Der homöostatische Prozeß des Organismus funktioniert nur, wenn unsere 'organismische Vernunft' wirken kann. Der Weg, wie wir sie wahrnehmen können, führt über Bewußtheit. Bewußtheit bezieht sich außer auf unsere Gedanken auch auf unsere Gefühle und unsere Körpersprache. Zu der bewußten Konzentration auf Gefühle und körperliche Äußerungen kommt in der Gestalttherapie ein weiteres Moment, das Prinzip des Hier und Jetzt. Dieses Konzept der Gegenwartszentriertheit ist nicht loslösbar von dem Gedanken der Bewußtheit, es ist sogar implizit in ihm enthalten. Bewußtheit gibt es nur in der Gegenwart. Das, was wir mit unseren Sinnen erfahren, ist der Inhalt unserer Bewußtheit. Erfahrung findet aber stets in der Gegenwart statt. "Selbst unter der Bedingung meiner tiefsten und klarsten Bewußtheit, Erinnerung und Vorahnung habe ich keine Möglichkeit, mein eigenes Gestern und Morgen als Erfahrung zu erleben. Ich bin zeitlich an diesen fortlaufenden Augenblick gebunden." (Zinker, 1975, S. 15) Nur die Gegenwart ist der Zeitpunkt, zu dem wir leben können. Unsere Erfahrung der Realität ist die Erfahrung dessen, was im Moment in uns und unserer Umwelt vorgeht. Wenn wir uns erinnern oder vorausdenken, so hat das nichts mit der Erfahrung der augenblicklichen Realität zu tun. Es sind Abstraktionen von vergangenen oder zukünftigen Ereignissen, nicht die Ereignisse selbst. "Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht. ... Außer dem Jetzt kann einfach nichts existieren." (Perls, 1974, S. 49) Perls ist deshalb der Meinung, daß jede Therapie nur im Jetzt statt-

finden kann.

Diese Betonung der Gegenwart in der Gestalttherapie steht ganz im Gegensatz zu der psychoanalytischen Vergangenheitsorientierung. Freud war der Meinung, daß die Ursachen einer Neurose in der Vergangenheit des Patienten liegen und nur durch das Verständnis dieser Ursachen eine Heilung erreicht werden könne. Nur die Einsicht in die Probleme der Kindheit kann den Patienten in der Gegenwart von ihnen befreien. Perls (1974) sieht in dieser Auffassung den großen Irrtum der Psychoanalyse. Er ist der Meinung, daß Erinnerung mit der Wirklichkeit, mit dem, was damals gewesen ist, nicht identisch ist. Erinnerungen werden von uns dann verzerrt, wenn sie für unser Selbstwertgefühl unangenehm sind. Perls zitiert in diesem Zusammenhang Nietzsche: "Das habe ich getan, sagt mein Gedächtnis, das kann ich nicht getan haben, sagt mein Stolz und bleibt unerbittlich. Endlich gibt das Gedächtnis nach." (Perls, 1974, S. 50) Die Ursachen von Neurosen liegen für Perls nicht in der Vergangenheit, sondern in der Gegenwart des Patienten. Sie sind seine Unfähigkeit, im Jetzt befriedigend zu leben. Er ist der Meinung, daß "all die sogenannten Traumata, von denen man annimmt, sie seien die Wurzel der Neurose, ... eine Erfindung des Patienten (sind), um seine Selbstachtung zu retten." (Perls, 1974, S. 50)

Die Gegenwart spielt aber auch in der Psychoanalyse eine Rolle. Das aktuelle Verhalten des Patienten gewinnt hauptsächlich durch den Prozeß der Übertragung Einfluß auf das analytische Geschehen. Übertragung wird als inadaequates Verhalten des Patienten gegenüber dem Therapeuten betrachtet. "Übertragung bedeutet das Erleben von Gefühlen, Trieben, Haltungen, Phantasien und Abwehrmechanismen gegenüber einem Menschen in der Gegenwart, die

der gegenwärtigen Beziehung zu dieser Person unangemessen sind und eine Wiederholung, eine Verschiebung von Reaktionen darstellen, die von den wichtigen Personen der frühen Kindheit herrühren." (Greenson, 1966, S. 82) Probleme der Vergangenheit schlagen sich also im Umgang des Patienten mit dem Therapeuten nieder. Deshalb wird die Bearbeitung der therapeutischen Beziehung bedeutend für die Heilung. Die Analyse des gegenwärtigen Verhaltens des Patienten dient allerdings wieder dazu, seine Vergangenheit zu begreifen.

Durch die Betonung des Durcharbeitens der Übertragung wurde das Interesse innerhalb der Psychoanalyse auch auf die gegenwärtige Dynamik des Patienten gelenkt. Dieser Umstand bewirkte nach Naranjo (1971), daß sich einige psychoanalytische Schulen mehr der Bedeutung der Gegenwart bewußt wurden und in ihrer Therapie dem augenblicklichen Prozeß stärkere Bedeutung zukommen ließen. Er erwähnt, daß in der Schule von Melanie Klein das Verständnis der Übertragungsbeziehung die Hauptrolle spielt.

Ein anderer Vertreter der Analyse, Wilhelm Reich, wurde durch seine Arbeit am Phänomen des Widerstandes stärker auf die Relevanz des aktuellen Geschehens aufmerksam. Ihm war klar geworden, daß "das Übersetzen einer Vorstellung aus dem Unbewußten ins Bewußte allein ... nicht zur Heilung (genügt)." (1969, S. 26) Er (1969, S. 11) forderte "die Schaffung einer Theorie der Technik und Therapie ..., die von den dynamisch-ökonomischen Prozessen im psychischen Geschehen ausgeht." Er war der Meinung, daß der Neurotiker an einem inadäquaten Libidohaushalt leidet. Ursache dafür sah er in der neurotischen Charakterstruktur, die keine adäquate Libidoökonomie gewährleisten kann. Diese neurotischen Charak-

terzüge zeigen sich dann in der Therapie als Charakterwiderstand. Dieser wird von ihm (1969, S. 65) so beschrieben: "Der Charakterwiderstand äußert sich nicht inhaltlich, sondern formal in typischer, gleichbleibender Weise im allgemeinen Gehabe, in Sprechart, Gang, Mimik und besonderen Verhaltensweisen." Daraus zieht er (1969, S. 63) für die Therapie den Schluß: "Das 'w i e' steht als zu deutendes 'Material' gleichberechtigt neben dem, w a s der Patient sagt."

Den dritten wichtigen Beitrag zur Gegenwartsorientierung in der Psychoanalyse machte nach Naranjos (1971, S. 52) Ansicht Karen Horney. "In her view, emotional disturbances that originated in the past are sustained n o w by a false identity." Karen Horney betrachtet die Neurose mehr phänomenologisch als kausal. "Dadurch wird ersichtlich, daß der 'neurotische' Mensch in erster Linie im Gesamt seiner seelischen Strebungen, Triebe und Tendenzen gestört ist, und daß eine isolierte Betrachtung des Symptoms, wie bei Freud, der neurotischen Persönlichkeit nicht ganz gerecht werden kann. Der 'Sinn' des Symptoms - sein Zweck -, seine Möglichkeit, es durch sog. kausale Reduktion aufzulösen, wird für diese Betrachtung sekundär." (Wyss, 1972, S. 386)

Trotz all dieser Ansätze innerhalb der Psychoanalytischen Bewegung, die auf die Gegenwartsorientierung in der Gestalttherapie Einfluß ausübten, bestehen immer noch die meisten Analytiker darauf, daß nur durch das Ergründen der Vergangenheit die Neurose des Patienten geheilt werden könne.

Durch die starke Betonung des aktuellen Geschehens in der Gestalttherapie und durch die Abwendung von der Vergangenheit tritt auch eine Veränderung der Betrach-

tungsweise der Neurose ein, die der von Reich und Horney ähnlich ist, aber von der Gestalttherapie radikaler noch vertreten wird. Die Beschäftigung mit der Vergangenheit führt zu der Frage nach den Ursachen der Krankheit, zu der Frage, w a r u m ist der Neurotiker heute so oder so. Reich und Horney betrachteten zusätzlich noch das w i e , wie äußert sich die Neurose heute. Für Perls ist das Wie die einzig zulässige Frage. Die Suche nach kausalen Zusammenhängen lehnt er total ab. Sie führt seiner Ansicht nach nur zu Rationalisieren und Erklären, nicht aber zu echtem Verstehen. Außerdem ist er der Meinung, daß unendlich viele Faktoren zu der Entwicklung des Menschen beitragen, und daß es folglich sinnlos ist, sie alle erforschen zu wollen. Selbst wenn das gelingen könnte, ist der Nutzen solcher Bemühung fragwürdig, denn ändern läßt sich an den vergangenen Erfahrungen nichts mehr. Wichtig für die Änderung des neurotischen Verhaltens ist die Erfahrung, wie ich mich jetzt verhalte. Bewußtheit dessen, wie ich bin, verschafft mit Einblick in meine jetzige Struktur. Und das Jetzt, die Gegenwart ist der einzige Moment, in dem ich etwas tun kann, also auch mich verändern. Das Jetzt und das Wie sind zwei wichtige Pfeiler der Gestalttherapie. "Wir sehen die Welt nicht mehr in Begriffen von Ursache und Wirkung an: wir sehen die Welt als einen kontinuierlich fortwährenden Prozeß an." "Mit anderen Worten, wir sind ... von der linearen Kausalität zum Prozeßdenken, vom w a r u m zum w i e übergegangen." (Perls, 1974, S. 51) Damit sagt Perls, daß die phänomenologische Methode Grundlage seines Verständnisses und Vorgehens ist.

Die phänomenologische Betrachtungsweise wurde von Edmund Husserl begründet. Sie ist eine Methode, mit der man die Phänomene unverfälscht, wie sie ursprünglich sind,

wahrzunehmen versucht. Ein Phänomen ist in dieser Betrachtungsweise alles Gegebene, alles was im Bewußtsein erscheint. "Der Sinn des Wortes 'Phänomen' ist also hier, um mit Heidegger zu sprechen: das sich-an-sich-selbst-zeigende, das was sich selbst, und zwar so wie es ist, zeigt, was klar vor uns liegt." (Bochénski, 1954, S. 31) Die Hauptregel der Phänomenologie heißt: 'zu den Sachen selbst'. Die Sachen sollen geistig gesehen werden. Die Grundlage dieser Wesensschau ist also die Intuition. Sie ist die Basis aller echten Erkenntnisse. "Das originär gebende Bewußtsein ist die alleinige Rechtsquelle der Erkenntnis." (Bochénski, 1954, S. 25) Allen Erkenntnissen, die durch Schlußfolgerungen erreicht werden, liegen nach phänomenologischer Ansicht solche bewußtseinsmäßig geschauten Phänomene zugrunde. Um 'zu den Sachen selbst' zu gelangen, wird von den Phänomenologen eine dreifache Ausschaltung oder 'Reduktion' (Epoché) vollzogen: "erstens von allem Subjektiven: es muß eine rein objektivistische, dem Gegenstand zugewandte Haltung eingenommen werden; zweitens von allem Theoretischen, wie Hypothesen, Beweisführungen, anderswo erworbenem Wissen, so daß nur das Gegebene zu Wort kommt; drittens von aller Tradition, d. h. allem, was von anderen über den Gegenstand gelehrt wurde." (Bochénski, 1954, S. 23) Es liegt also im Wesen der phänomenologischen Methode, daß sie die Phänomene nur beschreiben, nicht aber erklären kann. "Bei Husserl findet man in eindringlicher Weise die Wendung von der Genese zur Struktur wieder." (Delfgaauw, 1966, S. 113)

Wyss (1972, S. 285) sieht die Bedeutung der Phänomenologie für die Psychologie und für die Betrachtungsweise von Neurosen darin, daß "sie in bestimmten krankhaften

Phänomenen das Wesen derselben in bezug auf das phänomenologisch erschaute Menschsein erfassen will. Nicht also Ableitung der Phänomene von sog. Elementartatsachen, wie die Naturwissenschaft (und Psychoanalyse) es tut, oder Rückführung derselben auf dahinterstehende, nicht unmittelbar wahrzunehmende Kräfte, sondern das Wesen des Phänomens - z. B. einer Depression oder einer Zwangshandlung - soll selber zur Sprache kommen, seinen Sinn selbst darstellen." Indem Perls der Frage nach dem 'Wie' so überragende Bedeutung zukommen läßt, betrachtet er eben neurotisches Verhalten seinem Wesen nach, ohne den Versuch zu unternehmen, es auf Ursachen zurückzuführen. Er beschäftigt sich mit der Struktur und nicht mit der Genese. Die phänomenologische Orientierung der Gestalttherapie zeigt sich in ihrer fast ausschließlichen Konzentration auf den gegenwärtigen Prozeß.

Die Relevanz von Vergangenheit und Zukunft für den Menschen wird aber dennoch von der Gestalttherapie nicht geleugnet. "Die Vergangenheit ist vergangen. Und doch tragen wir im Jetzt, in unserem Dasein, viel von unserer Vergangenheit mit uns herum. Aber wir tragen nur so viel an Vergangenheit mit uns herum, als wir unabgeschlossene Situationen haben. Was sich in der Vergangenheit ereignete, ist entweder assimiliert und ist ein Teil von uns geworden, oder wir tragen eine unabgeschlossene Situation, eine unvollständige Gestalt umher." (Perls, 1974, S. 50) Diese offenen psychischen Gestalten tauchen im Jetzt wieder auf, wenn wir Bewußtheit für unsere Gefühle und unseren Körper entwickeln. Unsere Vergangenheit ist also in der Gegenwart relevant. Die Bewältigung alter Probleme kann deshalb auch nur in der Gegenwart geschehen.

Erinnerungen, die sich in meinem Verstand abspielen, stehen dagegen nicht in bezug zu meiner augenblicklichen Realität. Sie müssen gegenwärtig gemacht werden. Dies geschieht durch nochmaliges E r l e b e n der unabgeschlossenen Situation im Jetzt. "Die Erinnerungen werden lebendig, wenn sie sensorisch und muskulär aktiviert und in die phänomenologische Gegenwart gebracht werden." (Zinker, 1975, S. 15) Der Weg, der in der Gestalttherapie eingeschlagen wird, um dem Klienten die Vergangenheit, die Zukunft oder Phantasien im Allgemeinen zu vergegenwärtigen, ist die Aufforderung, den Inhalt darzustellen. Das geschieht ähnlich wie im Psychodrama durch Dialoge und körperliches Engagement.

Erinnern oder Vorausdenken wird von Gestalttherapeuten aber nicht grundsätzlich abgelehnt. Es müssen allerdings drei Voraussetzungen erfüllt sein:

1. Es muß dabei dem einzelnen bewußt bleiben, was er tut.
2. Es muß bewußt sein, daß Erinnern und Antizipieren im Jetzt geschieht.
3. Es muß bewußt sein, daß Erinnern und Antizipieren nicht mit der Wirklichkeit identisch ist.

Erinnerung und Antizipation sind ebenso wie Interpretieren, Planen und Nachdenken dem Bereich der Bewußtheit zuzuordnen, den Perls (1974, S. 54) das Reich der Phantasie oder Maja nennt. Diese Tätigkeiten sind nur dann sinnvoll, wenn sie uns nicht von dem Kontakt mit der Welt fernhalten und in die Erfahrung der Gegenwart integriert sind. Naranjo (1971, S. 61) ist aber der Meinung, daß dies fast unmöglich ist. "Ordinarily, thinking dispels the awareness of the self-in-the-activity-as-thinker and the feelings

constituting the ground of the thinking-motivation, just as the sun during daytime prevents our seeing the stars." Meistens ist Erinnern oder Vorausdenken eine Vermeidung von Erfahrung in der Gegenwart und verhindert die Wahrnehmung des aktuellen Selbst. Gestalttherapeuten veranlassen den Klienten deshalb, solche Tätigkeiten zu unterlassen, um erst einmal die Bewußtheit für seinen Körper und die Umwelt zu rekonstruieren. Erst wenn man die Fähigkeit zu klarer Bewußtheit im Hier und Jetzt wieder erlangt hat, kann man erinnern und antizipieren, ohne den Boden der Gegenwart zu verlassen.

Bisher habe ich überwiegend über das Jetzt gesprochen, weniger über das Hier. Zeit und Raum sind aber eng verbunden. Es sind keine getrennten Dimensionen, sondern sie bilden eine Einheit. "Our world as perceived is at least a four-dimensional one with a space-time continuum." (Nelson, Groman, 1974, S. 340) Das Hier ist also untrennbar mit dem Jetzt verbunden. Wenn ich mit meinen Gedanken an einem anderen Ort als dem aktuell gegebenen bin, verliere ich gleichzeitig den Bezug zur Gegenwart. Nehme ich dagegen die gegenwärtige Umwelt bewußt wahr, kann ich angemessen zur Realität leben. Wenn ich mich nicht ständig mit Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen an die Vergangenheit erinnere und Handlungsbedingungen von früher auf die Gegenwart übertrage oder mich nicht mit Angst vor kommenden Ereignissen oder Hoffnung auf solche beschäftige, erlange ich die Freiheit wieder, wirkliche Alternativen wahrzunehmen und realitätsbezogene Entscheidungen zu treffen. Diese Freiheit gibt es nur in der Gegenwart. Bewußtheit im Hier und Jetzt eröffnet die Möglichkeit, mit Schwierigkeiten fertig zu werden, denn unbeeinflußt von Vergangenheit und Zukunft kann ich neue Lösungswege entdecken.

Die Forderung der Gestalttherapie, im Hier und Jetzt zu leben, ist nicht gleichzusetzen mit dem billigen Hedonismus einiger Leute, die leben in der Gegenwart damit verwechseln, ausschließlich lustvolle Dinge zu tun. Perls fordert hingegen: "lebt i m Moment, nicht f ü r den Moment." (zitiert nach Zinker, 1975, S. 14) Er sagt ein klares Nein "zur Pseudospontaneität der Aufputscher und ihrem Hedonismus: tun wir halt was, nehmen wir LSD, auf geht's, Spaß muß her, her mit der Sinnenlust ..." (Perls, 1974, S. 12) Naranjo (1971, S. 63) setzt den Hedonismus der Gestalttherapie eher dem Hedonismus gleich, der auch von Horaz und Ovid vertreten wird. Gegenwartszentriertheit geht einher mit dem Bewußtsein von Vergänglichkeit. Der Augenblick, der gerade vorbei ist, ist unwiederbringlich verloren. Ebenso wie Leben im Jetzt Lust und Freude beinhaltet, enthält es auch die Wahrnehmung der Vergänglichkeit und das Bewußtsein des möglichen Todes. "Awareness of potential death is also part of the spirit of Gestalt therapy, for such awareness is inseparable from human consciousness when freed from the avoidance of unpleasantness and from the veil of illusory satisfactions in unreality: wishful thinking and regressive reminiscence." (Naranjo, 1971, S. 64) Leben in der Gegenwart ist also nicht nur lustvoll, es heißt auch, unangenehme Dinge wahrzunehmen und anzunehmen. Das verschafft uns erst die Freiheit, unseren Weg zu wählen.

Die Betonung der Gegenwart für das menschliche Leben in der Gestalttherapie ist aber nichts grundsätzlich Neues. Daß die Auseinandersetzung von Perls mit östlichen Religionen großen Einfluß auf die Entwicklung der Gestalttherapie zu ihrer heutigen Form gehabt hat, habe ich schon

erwähnt. In den Philosophien des Ostens und in der Meditation spielen Bewußtheit, Intuition und Gefühl eine ebenso wichtige Rolle wie die Gegenwartszentriertheit.

Das Ziel der Zen-Meditation ist die Erleuchtung (japan. satori). "Erleuchtung bedeutet das volle Erwachen des ganzen Menschen für die Wirklichkeit." (Fromm, 1972, S. 148) Die Realität steht im Mittelpunkt des Zen, nicht die Gedanken über die Realität. "Das Zen ... setzt voraus, daß sich die letzte Antwort auf das Leben nicht durch Denken geben läßt." (Fromm, 1972, S. 152) Die Erfahrung der Wirklichkeit ist ein zentrales Anliegen des Zen, es geht aber nicht um die Erfahrung irgendeiner transzendentalen Wirklichkeit, sondern um die bewußte Wahrnehmung der alltäglichen Realität. Dies wird an einem Gespräch eines Mönches mit einem Meister deutlich:

"Ein Mönch bat: "Meister, ich bin noch ein Neuling im Zen. Zeigt mir den Weg!"
Dschau-dschou fragte ihn: "Hast du gefrühstückt?"
"Ja!"
"Dann geh und wisch die Eßschale aus!"
(Weber-Schäfer, 1964, S. 26)

Die Wirklichkeit ist untrennbar von der Gegenwart. Suzuki zählt zu den Hauptmerkmalen der Erleuchtung auch die Augenblicklichkeit: "Satori tritt abrupt ein und ist eine Erfahrung, die im Augenblick erfolgt." (Suzuki, S. 53) Zen ist also hier und jetzt.

Die Wurzeln des japanischen Zen liegen im Buddhismus. Auch dort wird das Leben in der Gegenwart sehr wichtig genommen. Perls' Ausspruch (1974, S. 49) "Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht." stammt aus einer Buddhastrophe. Der Augenblick ist der Zeitpunkt alles Seins, gleichzeitig wird aber vom Buddhismus der ständige Fluß der Zeit hervorgehoben. "Alles Sein ist nur ein mo-

mentanes, das aufblitzt, und in dem Augenblick, wo wir es wahrnehmen können, schon wieder vergangen ist. Nur der Augenblick ist wirklich, das Universum aber nichts als ein unablässiger Strom von einzelnen Seinsmomenten, ..." (Störig, 1968, S. 28) Ebenso ist auch das Anliegen des Taoismus eher der fortlaufende Prozeß der Erfahrung.

Perls rückt zwar den Augenblick in den Mittelpunkt, er ist sich aber klar, daß "in eben dem Augenblick, in dem ich etwas erlebe und darüber spreche, meine Aufmerksamkeit darauf richte, ... der Augenblick auch schon vergangen (ist)." (Perls, 1974, S. 49) Unsere Erfahrung ist nicht statisch, und wir erleben die Zeit nicht Abschnitt für Abschnitt. Unser Leben ist ein ständiger, aber wechselnder Prozeß. Dieses Vergehen, dieser Fluß der Augenblicke, kommt in der Gestalttherapie durch die Übung des Bewußtseinskontinuums (continuum of awareness) zur Geltung. Diese Übung verlangt, immer im Augenblick zu bleiben, das zu verfolgen, was jeweils da ist, und nicht abzuweichen. Es ist die Bewußtheit des fortlaufenden Prozesses. Diese Übung des Bewußtseinskontinuums hat Ähnlichkeiten mit einer Meditation. "Der Prozeß des Bewußtwerdens einer Gestalt ist wie eine gesprochene und zelebrierte Meditation." (Resnick, 1975, S. 70) Sie unterscheidet sich demnach durch das Aussprechen in einem wesentlichen Punkt von einer Meditation. Durch die Mitteilung dessen, was im gegenwärtigen Feld der Bewußtheit erscheint, entsteht eine zwischenmenschliche Beziehung. Naranjo (1971, S. 55-56) sieht fünf wesentliche Vorteile der mitgeteilten Bewußtheit gegenüber der stillen Meditation, die über die Tatsache hinausgehen, daß der Therapeut Informationen erhält:

1. Die Tatsache des Ausdrückens ist eine Herausforderung für die Schärfe der Bewußtheit. Die Auf-

gabe, darüber zu kommunizieren, bewirkt, daß man klarer wahrnimmt, weil man für seine Wahrnehmung auch Worte finden muß.

2. Die Anwesenheit eines anderen steigert sowohl die Aufmerksamkeit für das, was vorgeht, als auch die Bedeutung dessen, was geschieht.
3. Die Inhalte des Bewußtseins verweisen durch die Anwesenheit des Therapeuten auch auf zwischenmenschliche Beziehungen, die gerade einen Hauptproblembereich des Neurotikers darstellen.
4. Die zwischenmenschliche Beziehung macht Gegenwartszentriertheit schwieriger, da sie Projektionen und Vermeidungen hervorlocken kann. Es ist für den therapeutischen Prozeß wichtig, gerade sie zu bearbeiten.
5. Durch seine Anwesenheit kann der Therapeut den Klienten zur Gegenwart zurückbringen, wenn er von ihr abgewichen ist.

Das Bewußtseinskontinuum ist die praktische Anwendung der theoretischen Grundlagen von Bewußtheit und Gegenwartszentriertheit in der Therapie. Es ist eine der wichtigsten Übungen in der Gestalttherapie.

10. SELBSTVERANTWORTUNG (RESPONSIBILITY)

Fritz Perls (1974, S. 82) begann seine Seminare stets mit den Worten: "Wenn ihr also verrückt werden, Selbstmord begehen, euch besser machen, euch aufputschen oder ein Erlebnis haben wollt, das euer Leben verändert, so ist das eure Sache. Ich tu was ich tu und du tust was du tust. Jeder, der die Verantwortung dafür nicht übernehmen will, möge doch bitte an diesem Seminar nicht teilnehmen." Durch diese Einleitung drückte er seine feste Überzeugung davon aus, daß jeder Mensch selbst für sein Leben verantwortlich ist.

Unser Leben findet an der Grenze zwischen Vergangenheit und Zukunft statt, in der Gegenwart. Was ich bewußt in der Gegenwart erlebe, meine Wahrnehmung von mir und von der Umwelt, hat für mich Gültigkeit. Es ist meine Wirklichkeit, die niemals genau mit der Wirklichkeit anderer Menschen übereinstimmen kann. Nur ich kann meine Gedanken denken, meine Gefühle fühlen und meine Handlungen tun. Mein Leben kann nur ich leben. Ich allein kann also auch nur für mich verantwortlich sein.

Was bedeutet es aber, für sich verantwortlich zu sein? Um diese Frage lösen zu können, bedarf es einer Klärung des Begriffs Verantwortung. Das Wort 'Verantwortung' hat etwas mit dem Wort 'antworten' zu tun. Ich bin als Mensch dazu in der Lage, auf meine Umwelt zu antworten, mit Gefühlen, Gedanken und Handlungen. Verantwortlich zu sein, heißt also, die Fähigkeit zur Antwort zu besitzen. Das englische Wort 'responsibility' macht diesen Zusammenhang noch deutlicher. Es stammt von dem lateinischen Wort 'respondere', was 'antworten, erwidern' heißt. Perls

(1974, S. 72) will 'responsibility' auch gerade so verstanden wissen, als 'response-ability', als Fähigkeit zu antworten.

Für die Antworten, die wir unserer Umwelt geben, müssen wir auch die Verantwortung übernehmen. Wir sind es, die sie geben, niemand sonst. Wenn ein Autofahrer bei Nebel und Dunkelheit auf einen anderen Wagen auffährt, ist er dafür verantwortlich, auch wenn er dies nicht absichtlich getan hat. Wir sind verantwortlich für unsere Handlungen in dem Sinn, daß wir sie getan haben, ohne Rücksicht darauf, ob es unbewußt, zufällig oder freiwillig war. Verantwortung übernehmen heißt lediglich akzeptieren, daß wir die Ursache unserer Taten sind. Ein moralisches Urteil über sie ist darin nicht enthalten. Es ist aber die Bereitschaft, jede Konsequenz unseres Verhaltens zu tragen.

Diese Verantwortung können wir nicht ablehnen, im Gegensatz zu Verpflichtungen, die wir nicht eingehen müssen. Verantwortlich zu sein, ist unabdingbar mit der menschlichen Existenz verbunden. Es ist keine Pflicht, sondern es ist einfach eine wahre Tatsache, daß wir für alles, was wir tun, verantwortlich sind. "Responsibility ... is not a m u s t , but an unavoidable fact: we a r e responsible doers of whatever we do." (Naranjo, 1971, S. 50)

Da wir verantwortlich für unsere Taten sind, können wir auch für die Folgen herangezogen werden. Es ist nicht möglich für uns, vor den Konsequenzen zu fliehen. Wenn wir von der Umwelt Anerkennung und Lob erhalten, sind die Folgen angenehm für uns. Stellt es sich dagegen heraus, daß das, was wir getan haben, falsch war, und werden wir getadelt, haben unsere Taten also unangenehme Folgen für uns, sind wir oft nicht mehr bereit, Verantwortung dafür

zu übernehmen. Wir schieben die Verantwortung für den Mißerfolg auf unsere Mitmenschen, den Zufall oder die widrigen Verhältnisse ab. Dadurch erreichen wir zwar, daß uns die Schuld nicht total trifft, gleichzeitig geben wir aber ein Stück Selbstbestimmung und Macht über unser Leben auf. Wir fühlen uns in Zukunft machtloser gegenüber den Anforderungen der Umwelt und gegenüber unserem Schicksal und verweigern bald jede Verantwortung für uns. Als Folge geben wir es auf zu handeln, da wir uns hilflos und machtlos der Umwelt gegenüber fühlen. In dem Maße, in dem wir unsere Verantwortung abgeben, verlieren wir also auch unsere Handlungsfähigkeit und damit unsere Ausdrucksmöglichkeiten. Wir verlieren den Bezug zu unserem Selbst. Ebenso ergeht es uns nach Perls' Meinung, wenn wir unsere Erfahrungen und Gefühle nicht als die unseren annehmen. Die Fans einer Fußballmannschaft fühlen sich gut, wenn die Mannschaft gewinnt. Ein Lehrer fühlt sich schlecht, wenn seine Schüler nicht lernen. Statt nun zu akzeptieren, daß diese Gefühle unsere Antworten auf das Verhalten unserer Mitmenschen sind, machen wir sie für unsere Gefühle verantwortlich und kommen zu Aussagen, daß die Fußballmannschaft gut ist oder die Schüler schlecht. "At that moment, labeling the stimulus good or bad, we cut off good and bad from our own experience." "This does not happen without consequences. Once we isolate thinking from feeling, judgement from intuition, morality from self-awareness, deliberateness from spontaneity, the verbal from the nonverbal, we lose the Self, the essence of existence, and we become either frigid human robots or confused neurotics." (Perls, 1953, 1954 zitiert nach Naranjo, 1971, S. 49)

Wenn wir aber ein Gefühl dafür haben, daß wir ein Selbst

und einen Willen haben, besitzen wir die Freiheit, unser Verhalten zu wählen. Der Kontakt zu unseren Gefühlen, den wir durch Bewußtheit im Hier und Jetzt erhalten, verschafft uns dieses Gefühl für unser Selbst. Durch Bewußtheit können wir die Freiheit, dies oder jenes zu tun, wieder erreichen. Diese Freiheit und das Bewußtsein der Möglichkeit zu wählen ist die Voraussetzung dazu, echte Verantwortung für sich zu übernehmen. "'Selbstverantwortung' heißt zu erkennen, daß man selbst die Wahl hat, dies oder das zu tun, so oder so zu sein. Wenn der einzelne diese Verantwortung für sein Leben übernimmt, verzögert er seine Möglichkeiten. Er lernt, Entscheidungen zu treffen, die seinen Handlungsspielraum erweitern und nicht verengen. Andere Leute, eine Lebenssituation, das Schicksal für das verantwortlich zu machen, was einem widerfährt, heißt die Verantwortung für sein Leben abzugeben." (Resnick, 1975, S. 68)

Obwohl die Freiheit der Wahl für den Neurotiker gering ist, da er selten in der gegenwärtigen Realität lebt und seine Gefühle meist nicht wahrnimmt, ist er dennoch für sich und seine Selbstentfremdung verantwortlich. Er hat auf die ihn überwältigenden Einflüsse seiner Kindheit mit seiner eigenen spezifischen Neurose reagiert. Es war zwar keine freiwillige Reaktion, aber es war seine. Wenn er Verantwortung für diese Wahl übernimmt, wird er besser fähig sein, mit seiner Neurose umzugehen. Weiterhin kann er dadurch, daß er die volle Verantwortung für sich übernimmt, vielleicht herausfinden, daß er mehr Macht hat, als er zunächst dachte, und er kann fähig werden, bisher verborgene Kräfte zu nutzen. Dazu muß er lernen, wieder ein Gefühl für sich zu entwickeln, um seine Interessen und Wünsche wahrnehmen zu

können. Er muß lernen, wieder in der Gegenwart zu leben. Es ist Aufgabe von Therapie, ihm die Möglichkeiten bereitzustellen; die Verantwortung dafür, sie zu nutzen oder nicht, sich zu ändern oder nicht, liegt aber beim Klienten. Das will Perls mit seiner Seminareinleitung zum Ausdruck bringen.

Verantwortung für sich selbst übernehmen, ist gleichbedeutend damit, zu sich selbst ja zu sagen. "Niemand kann zu einem gegebenen Augenblick von dem verschieden sein, was er in diesem Augenblick ist, einschließlich aller Wünsche und Bitten, daß er doch anders sein möchte. Wir sind, was wir sind." (Perls, 1974, S. 52) Dies anzuerkennen, ehrlich zu sein über sich und sein Leben, ist der Kernpunkt von Verantwortlichkeit. Gleichzeitig ist das Akzeptieren der eigenen Persönlichkeit die Voraussetzung für jede Veränderung. Vorsätze, sich zu ändern, und Druck, dieses Ziel zu erreichen, bewirken nur das Gegenteil. Nur die volle Annahme der augenblicklichen Situation führt zur Veränderung. "Change occurs when one becomes what he is, not when he tries to become what he is not." (Beisser, 1971, S. 77) Diese gestalttherapeutische Vorstellung wird von Beisser (1971) paradoxe Theorie der Veränderung genannt. Ihre Übertragung auf das Therapeutenverhalten hat die Konsequenz, die Rolle des Veränderns zu verweigern. Der Gestalttherapeut verlangt folglich von seinem Klienten, das zu sein, was er ist, und dafür Verantwortung zu übernehmen.+ Selbstverantwortung heißt also zu akzeptieren, wie man ist, und deshalb einverstanden damit zu sein, die Folgen seiner

+ In der Behandlung von Alkoholikern erweist sich nach Paige (1975) die Effektivität dieser Theorie.

Taten zu tragen. "Nun, diese Verantwortung, diese Fähigkeit zu s e i n , was man i s t , wird durch das Wort 'ich' ausgedrückt." (Perls, 1974, S. 72) In der Mehrheit der Fälle benutzen wir aber das Wort 'es' oder 'man' statt 'ich', auch wenn sich unsere Aussage auf uns bezieht. Wir beziehen uns auf unseren Körper, unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen oft auf diese distanzierte Art. Wir sagen nicht, "ich zittere", sondern "meine Beine zittern". Wir sagen "man denkt von Herbert, daß er ein Schuft ist", statt dazu zu stehen, daß es unser Gedanke ist. Solche Sprachgewohnheiten bringen zum Ausdruck, daß wir nicht bereit sind, die volle Verantwortung zu übernehmen. Gestalttherapeuten fordern deshalb ihre Klienten dazu auf, alle 'man'- und 'es'-Sätze noch einmal als 'ich'-Sätze zu wiederholen. "Through the simple - and seemingly mechanical - expedient of changing i t language into I language we learn to identify more closely with the particular behavior in question and to assume responsibility for it." (Levitsky, Perls, 1971, S. 142)

Bewußtheit im Hier und Jetzt und Selbstverantwortung schaffen die Freiheit für uns, eigene Wege zu gehen. Akzeptieren wir uns, so wie wir sind, stehen wir zu unseren Wünschen und Forderungen, und versuchen wir unseren eigenen Weg zu gehen, erlangen wir die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung. "Jedes Individuum, jedes Tier, jede Pflanze hat nur ein angeborenes Ziel - sich selbst, so wie es ist, zu verwirklichen." (Perls, 1974, S. 39) Diese Tendenz zur Selbstverwirklichung wohnt jedem Organismus inne und ist Ziel der 'organismischen Vernunft'. Die größte Verantwortung hat der Mensch also gegenüber sich selbst, die Verantwortung, sich selbst im größt-

möglichen Außmaß zu verwirklichen.

Freiheit, Verantwortung und Selbstverwirklichung sind zentrale Gedanken der Existenzphilosophie. Ihr wichtiger Einfluß zeigt sich in der Bedeutung dieser Begriffe in der Gestalttherapie. Der wesentlichste Begriff für die Gestalttherapie ist wohl die Selbstverantwortung, die allerdings, wie ich versucht habe darzustellen, eng mit Freiheit und Selbstverwirklichung verknüpft ist. Die Selbstverantwortlichkeit bildet auch einen Kernpunkt im Werk Sartres: "Wenn wiederum Gott nicht existiert, so finden wir uns keinen Werten, keinen Geboten gegenüber, die unser Betragen rechtfertigen. So haben wir weder hinter uns noch vor uns, im Lichtreich der Werte, Rechfertigungen oder Entschuldigungen. Das ist es, was ich durch die Worte ausdrücken will: Der Mensch ist verurteilt, frei zu sein. Verurteilt, weil er sich nicht selbst erschaffen hat, anderweit aber dennoch frei, da er, einmal in die Welt geworfen, für alles verantwortlich ist, was er tut. Der Existentialist glaubt nicht an die Macht der Leidenschaft. Er wird nie denken, daß eine schöne Leidenschaft ein verwüstender Wildbach ist, der den Menschen unvermeidlich zu gewissen Taten führt und der deshalb eine Entschuldigung ist. Er denkt, der Mensch sei für seine Leidenschaft verantwortlich." (Sartre, 1969, S. 16) Der Mensch ist also allein verantwortlich, nichts kann ihm diese Verantwortung abnehmen. Wie auch Heidegger betrachtet Sartre den Menschen nicht als ein Wesen, das von vorneherein festgelegt ist. Der Mensch selber ist der Schöpfer seines Lebens und seiner Identität. Die Selbstverwirklichung des Menschen besteht gerade in dieser Schöpfung. "Der Mensch ist nichts anderes als sein

Entwurf, er existiert nur in dem Maße, in welchem er sich verwirklicht, er ist also nichts anderes als die Gesamtheit seiner Handlungen, nichts anderes als sein Leben." (Sartre, 1969, S. 22)

Bei Heidegger ist der Tod, der immer mit dem Dasein verbunden ist, derjenige, der uns zu Verantwortlichkeit und Selbstverwirklichung zwingt. "Wir vergessen, daß wir angesichts des Todes unser je eigenes, unverwechselbares Leben zu verwirklichen haben. Wir gleiten ab ins Uneigentliche, ins Unverbindliche, ins 'man'. Besinnung aber lehrt uns erkennen, daß der Tod uns zur Übernahme der eigenen Existenz aufruft, er offenbart die Unwiderruflichkeit unserer Entscheidungen, ruft uns auf zum eigentlichen und eigenen ('je meinen') Leben in Freiheit und Selbstverantwortung." (Störig, 1968, S. 430)

Die Methode, nach der fast alle Existentialisten arbeiten, ist die Phönomenologie. Es geht ihnen um die Analyse des unmittelbaren Seins. Auf konkreter Ebene geht es in der Gestalttherapie ebenso um das 'Wie' der Existenz des einzelnen Menschen, um die Art und Weise des augenblicklichen Daseins in der Welt. Perls (1974, S. 24) selbst nennt die Gestalttherapie eine existenzielle Therapie, die auf der Grundlage der Phänomenologie arbeitet. Er behauptet, wie ich in dem Kapitel über den Gestaltansatz dargestellt habe, daß sie im Gegensatz zu allen Existenzphilosophen, die Grundlage nicht aus anderen Konzepten entlehnt. "Die Gestalttherapie beruht auf einer ihr eigenen Struktur, denn die Bildung von Gestalten, das Auftauchen von Bedürfnissen, ist ein primär biologisches Phänomen." (Perls, 1974, S. 25) Allerdings vertritt der Existentialist Merleau-Ponty ebenfalls die These: "Verhalten sei eine 'Gestalt', und zwar eine

'existentielle' Gestalt." (Thomae, Feger, 1969, S. 156)

Wenn auch im Existentialismus der einzelne Mensch in den Fragen seiner Existenz auf sich selbst zurückgeworfen wird, so wird damit die Bedeutung des anderen, des Du nicht vergessen. "Um irgendwelche Wahrheit über mich zu erfahren, muß ich durch den anderen hindurchgehen. Der andere ist meiner Existenz unentbehrlich, ..." (Sartre, 1969, S. 26) Um einem anderen Menschen zu begegnen, muß Kontakt zu ihm hergestellt werden. Kontaktaufnahme zur Umwelt und zum anderen Menschen ist eine wesentliche Funktion des Organismus. Darüber herrschen in der Gestalttherapie bestimmte Vorstellungen, die im nächsten Kapitel erörtert werden sollen.

11. DER KONTAKTPROZESS

Jedes lebendige Wesen muß, um sich am Leben zu erhalten, Kontakt zu seiner Umwelt aufnehmen. Kein Mensch kann unabhängig von seiner Umwelt existieren. Er braucht Dinge von außen, wie zum Beispiel Nahrung und Kleider, um sein physisches Gleichgewicht zu bewahren. Ebenso benötigt er auf psychischer Ebene den Kontakt zu anderen Menschen. Organismus und Umwelt stehen somit ständig miteinander in Beziehung. Durch dieses Verhältnis zueinander bilden sie eine dynamische Einheit: das Feld. Alles menschliche Verhalten und jeder Kontakt sind auf dieses Feld bezogen und werden folglich sowohl vom Organismus wie von seiner Umwelt bestimmt. Perls (1976, S. 34) beschreibt diesen Sachverhalt so: "Kein Individuum ist sich selbst genug; das Individuum kann nur in einem es umgebenden Feld leben. Das Individuum ist unvermeidlich in jedem Augenblick Teil eines Feldes. Sein Verhalten ist eine Funktion des ganzen Feldes, das ihn und seine Umwelt einschließt."

Wenn das homöostatische Gleichgewicht eines Organismus gestört wird, sei es durch interne oder externe Faktoren, so tendiert der gesunde Organismus dazu, es wiederherzustellen. Sein Bedürfnis wird zur Gestalt auf dem Hintergrund des zur Zeit für ihn existierenden Feldes. Diese Gestalt wird zum einen von der Energie und dem Bedürfnis des Organismus, zum anderen von den Gegebenheiten und Möglichkeiten der Umwelt bestimmt. Zur Bildung einer guten Gestalt, das heißt, um eine starke Figur gegenüber einem Hintergrund zu erzielen, muß die Differenzierungsfähigkeit des Organismus ausgeprägt sein. Die Be-

friedigung seines Bedürfnisses und die Schließung der Gestalt werden durch Kontakt erreicht.

Durch Kontakt zu seiner Umwelt sichert der gesunde Organismus seine Existenz und verwirklicht das ihm angeborene Streben nach Wachstum. Jeder lebendige Organismus verbraucht ständig Energien und muß deshalb Energie aus der Umwelt aufnehmen und sich zu eigen machen. Diese Umwandlung wird von Gestalttherapeuten Assimilation genannt. Um zu wachsen, müssen die Objekte, die im Kontaktprozeß zur Gestalt werden, vom Individuum assimiliert werden. Objekte des Kontakts sind sowohl physische Nahrung wie auch auf psychischem Gebiet Einstellungen, Werte oder Gefühle. "The process of growth is assimilation: the transformation of what is not self to what is self." (Carmer, Rouzer, 1975, S. 21) Zur Assimilation benötigt der Organismus aggressive Energien, denn er muß die physische und psychische Nahrung zerkleinern und zerstören, um sie in sich aufzunehmen und zu integrieren. Nur dann wird sie für ihn nutzbar und dient seiner Entwicklung. Aggressive Energien sind für Perls natürlicher Bestandteil jedes Kontaktprozesses. Die bei der Nahrungsaufnahme notwendige Zerstörung des Essens durch die Zähne überträgt er auf alle Kontaktsituationen. Dies veränderte seine Auffassung von Aggressionen, die er (1975, S. 24) so beschreibt: "Dieser Vorgang verwandelte für mich die Bedeutung der Aggression von einem nach außen gewendeten Todestrieb zu einem lebenserhaltenden Prozeß." Kontakt beschreibt demnach eine dynamische und kreative Beziehung zwischen Organismus und Umwelt, deren Ziel Assimilation und Wachstum ist. "All contact is creative adjustment of the organism and environment." (Perls, Hefferline, Goodman, 1969, S. 230)

Kontakt kann nur zwischen voneinander getrennten Wesen, die sich dieser Trennung bewußt sind, stattfinden. Ist das Gefühl des Getrenntseins verloren, so findet man Konfluenz, einen pathologischen Mechanismus. Zwischen Organismus und Umwelt befindet sich eine Grenze, die von Gestalttherapeuten Kontaktgrenze genannt wird. Sie gehört weder ausschließlich zum Organismus noch zur Umwelt, sondern zu beiden. Sie begrenzt einerseits den Organismus und berührt andererseits die Umwelt. "Der dynamische Punkt, an dem sich das Wahrgenommene und ich berühren, wird contact-boundary genannt." (Zinker, 1975, S. 16) Die Kontaktgrenze ist das Organ einer besonderen Beziehung von Organismus und Umwelt. An ihr finden die Erfahrungen des Individuums und somit alles psychische Geschehen statt. An der Kontaktgrenze ereignet sich einmal Kontakt, das heißt die Wahrnehmung und die Aufnahme assimilierbaren Materials, zum anderen ist sie der Ort von Rückzug und die Stelle der Abweisung unassimilierbarer Dinge. Bewegungen an der Kontaktgrenze werden sowohl vom Organismus wie von der Umwelt initiiert, und die Energie des Individuums ist für den Prozeß des Kontakts ebenso notwendig wie die Kraft der Umwelt. Alan Watts (1969), der die Bedeutung des Feldes als entscheidenden Faktor für die Beziehung von Organismus und Umgebung betont, betrachtet die Gestalttherapie als einen der wenigen Versuche der westlichen Welt, diesem Ansatz gerecht zu werden.

Kontaktgrenzen finden sich nicht nur zwischen dem Individuum und seiner Umgebung, sondern auch zwischen Gruppen von Menschen, zum Beispiel zwischen Vereinen oder Nationen. Beim Individuum werden sie durch die Ich-Grenzen definiert.

Perls hat den Gedanken veränderlicher Ich-Grenzen von

Paul Federn übernommen. Federn begreift das Ich als dynamisches Gebilde und die Ich-Grenze als dessen peripheres Sinnesorgan. In "Ichpsychologie und die Psychosen" (1956, S. 216) schreibt er: "Das Ich einigt die divergierende Komplexheit des Individuums und trennt dessen undurchdringliche und unteilbare Wesenheit von der sich verändernden Welt. Das Ich vollbringt dies durch die Ichgrenze. Dadurch, daß sie beständig der Aussenwelt gegenübersteht, mit ihr in Berührung kommt und sie ausschließt, erwarb die gut besetzte Ichgrenze die Funktion eines Sinnesorgans, um die Realität von allem außerhalb des Ichs zu fühlen. Realitätserkennung ist somit die Hauptfunktion der Ichgrenze. Alles, was innerhalb der Ichgrenze vorgeht, gehört zum Körper und zur Seele des Individuums." Nach Federn kann das Ich seine Grenzen in sich selbst zurückziehen oder sie über sich hinaus ausdehnen. Perls (1969 b) kritisiert allerdings Federns Theorie. Er sieht den Fehler darin, daß dieser das Ego als libidinöse Substanz mit variablen Grenzen betrachtet. Er selbst ist der Meinung, daß nur die Grenzen, die Stellen von Kontakt das Ich formen. "Only where and when the self meets the 'foreign' does the Ego start functioning, come into existence, determine the boundary between the personal and impersonal 'field'." (Perls, 1969 b, S. 143) Die Betrachtung des Ichs als Substanz lehnt Perls ab. Das Ich ist für ihn ausschließlich eine Funktion des Organismus, die im Kontaktprozeß auftritt, im Schlaf oder im Koma dagegen nicht zu finden ist. Um seine Vorstellung zu verdeutlichen, zählt er (1969 b, S. 139) folgende charakteristischen Aspekte des Ichs auf:

Es ist eine Funktion und keine Substanz.

Es ist eine Kontaktfunktion.

Es ist eine Figur/Hintergrund Formation.
Es ist im Gegensatz zu stabilen Gebilden schlecht zu fassen.
Es ist die Bewußtheit des Selbst im Gegensatz zur Bewußtheit anderer Dinge.
Es ist im Gegensatz zu begrenzten Objekten selbst das Phänomen der Grenze.

Für Perls gibt es zwei Erscheinungsformen der Ich-Grenze, Identifizierung und Abgrenzung (Alienation). In diesem Punkt übt er ebenfalls Kritik an Federn, der, seiner Ansicht nach, nur die Identifizierung, nicht aber die Alienation als Funktion des Ichs betrachtet hat. Da die Ich-Grenze beim gesunden Individuum flexibel ist, sind die Identifizierungen und Abgrenzungen nur augenblickliche Vorgänge. Wird dagegen eine ständige Identifikation aufrechterhalten, entsteht ein Introjekt. Introjektionen sind für Perls kennzeichnend für das pathologische Ich, dessen Gefühle und Handlungen von den introjizierten Ideologien und Vorbildern bestimmt werden. Damit gehen die Flexibilität und die Fähigkeit elastischer Identifikation verloren. "... the Ego becomes pathological if its identifications are permanent ones instead of functioning according to the requirements of different situations, and disappearing with the restoration of the organismic balance." (Perls, 1969 b, S. 141) In gleicher Weise entsteht der pathologische Mechanismus der Projektion durch ständige Alienation.

Durch Identifizierung mit Gruppen, wie Familie, Schule oder Club, erweitert das Individuum seine Ich-Grenzen. Werden solche Gruppen, mit denen sich das Individuum identifiziert, angegriffen, so werden sie von ihm verteidigt, als ob der Angriff ihm selbst gegolten hätte.

Sie befinden sich also innerhalb seiner Ich-Grenzen. Sie werden aber nicht in die eigene Persönlichkeit einbezogen, wenn dem Individuum bewußt bleibt, daß es nicht selbst angegriffen wurde. Solche Identifikationen nennt Perls (1969 b, S. 143) 'als ob' Identifikationen.

Beide Funktionen der Ich-Grenze dienen der Formation holistischer Ganzheiten. Durch Identifikation entstehen zum Beispiel geschlossene Gruppen von Individuen. Ebenso hat Alienation häufig das Ziel, eine Ganzheit zu erhalten. Um sich nicht zu spalten, trennt zum Beispiel ein Mensch durch den Mechanismus der Projektion unakzeptierbare Teile von sich ab. Allerdings verliert er auf diese Weise Teile seines Selbst und verringert seine Kraft und seine Kontaktfähigkeiten. Erweiterung der Ich-Grenzen fördert Kontakt, Schrumpfung der Grenzen dagegen behindert ihn. Für Polster und Polster (1975, S. 110) definiert die Ich-Grenze eines Menschen seine Möglichkeiten, Kontakt herzustellen: "Die Grenzen des menschlichen Wesens, die Ich-Grenzen, sind durch seine sämtlichen Lebenserfahrungen und seine eingebauten Fähigkeiten bestimmt, neue und intensivierte Erfahrungen zu assimilieren." Sie beschreiben fünf Erfahrungsbereiche der individuellen Ich-Grenzen: Körpergrenzen, Wertgrenzen, Vertrautheitsgrenzen, Ausdrucksgrenzen und Bloßstellungsgrenzen.

Außerdem spielt die Identifikation/Alienation-Funktion des Ichs im Kontaktprozeß eine entscheidende Rolle. Um von einem vagen Bedürfnis zur Bildung einer guten Gestalt zu gelangen, was erst eine adäquate Befriedigung dieses Bedürfnisses ermöglicht, muß eine gründliche Differenzierung des Organismus von seiner Umwelt stattfinden. Dies ist die Aufgabe des Ichs aus gestalttherapeutischer Sicht:

"Grundsätzlich nennen wir die Ich-Grenze die Unterscheidung zwischen Selbst und Anderssein, ..." "Das Selbst bedeutet jedoch nichts anderes als dieses Etwas, wie es durch das Anderssein bestimmt ist." (Perls, 1974, S. 16) Das Ich wird in diesem Zusammenhang von Perls, Hefferline und Goodman (1969) als eine Struktur des Selbst beschrieben. In "Gestalt Therapy" (1969, S. 370 ff.) entwickeln sie folgende Theorie des Selbst:

Das Selbst ist das komplexe System von Kontakten in einem gegebenen Moment, was die Anpassung des Organismus im Feld ermöglicht. Es ist der entscheidende Faktor bei jeder Interaktion von Organismus und Umwelt. Es tritt nur in augenblicklichen Kontaktsituationen auf und bewirkt das Wachstum des Individuums. Es ist folglich keine fixierte Instanz, sondern es entsteht nur dann, wenn ein Austausch an der Kontaktgrenze stattfindet. Es ist eine flexible Funktion, die sich in jedem Kontakt anders darstellt, da es sich mit dem jeweils vorherrschenden Bedürfnis des Organismus und den einwirkenden Umwelteinflüssen verändert. "Self exists where there are the shifting boundaries of contact. The areas of contact may be restricted, as in the neuroses, but whereever there is a boundary and contact occurs, it is, in so far, creative self." (Perls, Hefferline, Goodman, 1969, S. 374)

Das Selbst bildet in Kontaktsituationen die Figur und den Hintergrund. "The self is the contact-boundary at work; its activity is forming figures and grounds." (Perls, Hefferline, Goodman, 1969, S. 235) Es ist die bestimmende Kraft bei diesem Vorgang und erscheint in jeder hervorgebrachten Gestalt. Genauer gesagt: das Selbst <u>ist</u> der Figur/Hintergrund Prozeß im aktuellen Kontaktgeschehen. In diesem Prozeß integriert es die verschiedenen Bereiche des

Organismus, nämlich perzeptiv-propriozeptive Funktionen, motorisch-muskuläre Funktionen und organische Bedürfnisse. Erst ihre Integration ermöglicht guten Kontakt des ganzen Organismus zu seiner Umwelt.

Das Selbst existiert nur in der Gegenwart, denn es entsteht nur im aktuellen Kontakt des Organismus zu seiner Umwelt, der von einem Bedürfnis, einem Ungleichgewicht stimuliert wird. In dieser Situation bildet die Vergangenheit des Organismus den Grund, aus dem mehrere Möglichkeiten auftauchen, die zur Befriedigung führen können. Das Selbst nimmt an diesem Punkt einige Möglichkeiten an, während es andere ablehnt. Das Ziel ist es, von vielen möglichen zu einer einzigen Gestalt zu gelangen. Die Gestalt wird um so klarer, je stärker der Organismus in den Kontakt zu einem Objekt seiner Umwelt, das sehr stark von der anderen Umgebung abgegrenzt ist, involviert ist. Das Selbst als Funktion ist in diesem Moment, wo die Differenzierung in Figur und Grund extrem stark ist, am ausgeprägtesten. Da es demnach eine Funktion des Organismus ist, die der Auseinandersetzung dient, verringert es sich in Situationen, die keine Reaktion des Organismus verlangen. Solche Zustände sind Zusammenfluß mit der Umwelt, wie im Schlaf, oder Situationen, in denen Gleichgewicht herrscht. Es gibt also zu verschiedenen Zeitpunkten mehr oder weniger 'Selbst', abhängig davon, ob sich der Organismus im Zustand der Bedürfnisbefriedigung oder der Bedürfnisspannung befindet. Deshalb gibt es auch kein konkretes Gefühl von dem, was das Selbst ist. "The self can be felt only as a potentiality; anything more definite must emerge in actual behavior." (Perls, Hefferline, Goodman, 1969, S. 375)

Kontakt, das heißt, die Interaktion von Organismus und

Umwelt, sind der Bereich des Selbst. Es besteht darin immer als eine Einheit, sein Funktionieren im Entwicklungsprozeß des Kontakts zeigt allerdings verschiedene Stadien. Für diese Stadien existieren bestimmte Strukturen des Selbst, die von Perls, Hefferline und Goodman (1969, S. 378 ff.) "Ego", "Id" und "Persönlichkeit" genannt werden.

Das Ego wird als das System der Identifikationen und Alienationen bezeichnet, durch das der Weg der Bedürfnisbefriedigung und die endgültige Gestalt festgelegt werden. Dabei ist eine der Aufgaben des Egos die wohlüberlegte Einschätzung sowohl der inneren wie der äußeren Situation. Dadurch findet eine Begrenzung der Möglichkeiten, der Realität zu begegnen, statt, und das Ich trifft eine Auswahl, die dem augenblicklichen Bedürfnis am besten entspricht. Während das Selbst spontan und völlig engagiert in der momentanen Situation ist, ist das Ego eher orientierend und bedachtsam. Beim gesunden Individuum besteht eine Integration dieser Eigenschaften. "Nur wenn Spontaneität und Überlegung integriert sind, trifft der Mensch gesunde existentielle Entscheidungen. Denn sowohl Spontaneität wie Überlegung gehören zu der Natur des Menschen." (Perls, 1976, S. 68)

Das Id ist der Zustand des Selbst während der Entspannung. Da keine Konzentration auf ein bestimmtes Kontaktobjekt besteht, sind Motorik und Emotionen desintegriert, und richtungslose Wahrnehmungen herrschen vor. Die Aufmerksamkeit ist nicht zentriert, und der Körper hat folglich große Bedeutung. Im Gegensatz zum aktiven Ego ist das Id eine passive Struktur des Selbst. Entweder ist es eine Stufe, auf der der Organismus in Schlaf fällt, oder es bildet, falls ein Bedürfnis auftaucht, den Hinter-

grund, der sich im Kontaktprozeß in mehrere Möglichkeiten auflöst, die dann vom Ego eingegrenzt und angenommen oder verworfen werden.

Das 'Id' der Gestalttherapie hat nichts mit der psychoanalytischen Instanz des 'Es' gemeinsam. Das 'Es' ist nach Freud (1938) der Sitz der Triebe. Sowohl Angeborenes wie Verdrängtes bilden seinen Inhalt, der dem Individuum nicht bewußt ist. "Das Unbewußte ist die allein herrschende Qualität im Es." (Freud, 1938, S. 23) Diese Vorstellung vom Es lehnt Perls (1969 b, S. 147) ab: "... it is an artificial, un-biological construction created by the alienation function of the Ego. A boundary appears between the accepted and refused part of the personality, and a split personality develops."

Die dritte Struktur des Selbst, die Persönlichkeit, ist das, was das Individuum im gegebenen Augenblick ist. Sie besteht aus einer Summe von Eigenschaften und Verhaltensweisen, die der Mensch angenommen und assimiliert hat und die ihm bewußt zur Verfügung stehen. Da die Persönlichkeit die dem Menschen bewußte Struktur dessen, was er ist, darstellt, ist sie der verantwortliche Teil des Selbst. Perls, Hefferline und Goodman (1969, S. 382) kennzeichnen die Persönlichkeit folgendermaßen: "It is autonomous, responsible, and self-known through and through as playing a definite role in the actual situation." Im Kontaktprozeß zeigt sich die Persönlichkeit in der hervorgebrachten Gestalt, die assimiliert und damit zum Teil des Organismus wird.

Beim gesunden Individuum ist das Selbst jedoch stets ein geschlossenes Ganzes, bei dem Ego, Id und Persönlichkeit nur gewisse Bereiche beschreiben. Ebenso ist der Kontaktprozeß, der vom Selbst getragen wird, eine Einheit.

Es ist aber möglich, ihn in Stadien einzuteilen, die eine bestimmte Folge von Figur/Hintergrund Formationen deutlich machen. Von Perls, Hefferline und Goodman (1969, S. 403 ff.) wird er als Kontaktzyklus beschrieben, der aus vier Stufen besteht.

Die erste Stufe wird Vor-Kontakt genannt. Ein Bedürfnis oder ein Stimulus aus der Umwelt wird zur Gestalt gegenüber dem Hintergrund des Körpers. Dabei spielt die Vergangenheit des Individuums als das, was in der Situation vorgegeben ist, eine große Rolle, da daraus Möglichkeiten der Befriedigung auftauchen.

Auf der zweiten Stufe, dem Hauptkontakt werden diese Möglichkeiten oder ein Objekt zur Figur, während das Bedürfnis oder der Stimulus zum Grund werden. Der Körper verschwindet an diesem Punkt aus dem Bewußtseinsfeld. Das Selbst erscheint und liefert die Energien, damit die Abgrenzung von Figur und Grund weiter verstärkt werden und eine gute, klare Gestalt entstehen kann. Durch die Ich-Funktion der Identifikation und Alienation wird die Anzahl der Möglichkeiten eingeschränkt und die Wahrnehmung der Umwelt auf ein Objekt oder einen Weg begrenzt. Dabei kommen Orientierung und Überlegung als Eigenschaften des Ego ins Spiel. Gleichzeitig werden aggressive Energien mobilisiert, um Hindernisse anzugehen und zu überwinden.

Im Schluß-Kontakt, der die nächste Phase darstellt, ist das jetzt lebendige Ziel die Figur, in die das Selbst ganz einbezogen ist und in der es aufgeht. Die nun uninteressante und bedeutungslose Umgebung und der Körper formen den Hintergrund. In diesem Augenblick ist das Selbst nichts außer Kontakt. Es ist im Zustand höchster Bewußtheit seiner selbst, als kreative Interaktion von Organismus und Umwelt. Es gibt keine Überlegung mehr, und die

Möglichkeit der Wahl ist aufgehoben. Alle Erfahrung ist in diesem Stadium integriert, und Wahrnehmung, Bewegung und Gefühl sind zu einer einzigen spontanen Handlung verschmolzen.

Im Nach-Kontakt finden dann die Assimilation und das Wachstum des Organismus statt. Die Gestalt ist geschlossen, und die durch ihre Destruktion freigewordenen Energien fließen dem Organismus zu. Da keine Figur mehr vorhanden ist, nimmt das Selbst ab. Die zuvor aufgehobene Kontaktgrenze wird jetzt wieder hergestellt. Mit der Beendigung des Kontakts werden die Grenzen erweitert, denn das assimilierte Material ist nun integrierter Anteil des Organismus und seiner homöostatischen Selbstregulation.

12. DIE NEUROTISCHEN MECHANISMEN

Wie ich in den vorangegangenen Kapiteln dargestellt habe, ist es das Ziel jedes Organismus, zu wachsen und sich dabei selbst zu verwirklichen. Wachstum geschieht durch Kontakt, der sich an der Grenze zwischen Individuum und Umwelt ereignet. Durch den Austausch mit der Umgebung und durch die Assimilation des Neuen wächst der Organismus. Das gesunde Individuum erlebt diese Grenze zwischen sich und der Umwelt deutlich und ist deshalb fähig, durch Kontakt oder Rückzug seine Bedürfnisse zu befriedigen. Der Prozeß des Wachsens und Reifens kann bei ihm relativ ungestört ablaufen.

Der neurotische Mensch dagegen hat kein genaues Gefühl für die Grenze zwischen sich und der Welt. Er hat die Orientierung verloren und kann deshalb nur schlecht zwischen seinen Bedürfnissen und den Anforderungen der Umwelt differenzieren. "Alle neurotischen Störungen entstehen aus der Unfähigkeit des Individuums, die richtige Balance zwischen sich und der übrigen Welt zu finden und aufrechtzuerhalten, und alle haben gemeinsam, daß im Gefühl des Neurotikers die Gesellschaft und die Umwelt ihre Grenzlinien zu weit in das Individuum hineinverlegen." (Perls, 1976, S. 49) Die Neurose ist demnach eine Störung an der Kontaktgrenze, die das Wachstum des Menschen blockiert und die in den Vorgang der Selbsterkenntnis eingreift. Nach Perls (1976) gibt es vier voneinander unterscheidbare Mechanismen, in denen sich das gestörte Verhältnis von Organismus und Umwelt beim Neurotiker manifestiert: Introjektion, Projektion, Retroflektion und Konfluenz. Es wäre falsch, jegliches Auftauchen dieser Mechanismen als Zei-

chen einer neurotischen Struktur zu werten, gelegentliche Verwirrungen an der Kontaktgrenze gibt es auch beim Gesunden. Erst durch wiederholtes, chronisches Erscheinen dieser Mechanismen ist die Neurose gekennzeichnet.

12.1. INTROJEKTION

Der erste dieser neurotischen Mechanismen ist die Introjektion. Externes Material gelangt bei der Introjektion ohne die notwendige Bearbeitung in den Organismus. Es wird vom Individuum weder in Einzelteile zerlegt, noch wird es zu brauchbarem Stoff für die Persönlichkeitsentwicklung umgeformt, noch wird es mit früheren Erfahrungen zusammengefügt. "... introjection means preserving the structure of things taken in, whilst the organism requires their destruction." (Perls, 1969 b, S. 129) Einstellungen, Verhalten, Gefühle oder Werte, die vom Individuum unkritisch aus der Umwelt übernommen werden, sind demnach Introjekte. Da ihre Verarbeitung und Assimilation nicht stattgefunden haben, sind sie kein integrierter Bestandteil des Individuums. Sie sind vielmehr ein Fremdkörper im Organismus, der der Entfaltung der Persönlichkeit nicht dient. Sie blockieren sie sogar, denn dem Individuum bleibt kein Raum, eigene Haltungen zu entwickeln und zum Ausdruck zu bringen, wenn es viele Dinge introjiziert hat. Perls vergleicht (1976, S. 52) diesen Menschen mit einem Haus, "das so vollgestopft ist mit den Besitztümern anderer Leute, daß kein Platz mehr für das Eigentum des Besitzers da ist." Ebenso verhindern Introjektionen das Wachstum des Individuums, da dem Organismus keine Energien zugeführt werden, die aus der Destruktion und Assimilation externen Materials entspringen würden.

Der Mechanismus der Introjektion wird dem Menschen meistens in der Kindheit beigebracht. Kinder sind auf ihre Eltern, deren Anerkennung und Liebe angewiesen und können

sich daher deren Vorstellungen nur begrenzt widersetzen. Der Entzug elterlicher Liebe ist für das Kind eine Bedrohung seiner Existenz, und zwingt es dazu, Einstellungen und Verhalten anzunehmen, die von den Eltern erwünscht werden, auch wenn sie für das Kind unverständlich sind und auch dann, wenn es sie ablehnt. Vor den wesentlich mächtigeren Eltern muß das Kind kapitulieren; es gibt seine eigenen Ideen, Gefühle und Wünsche auf und übernimmt dafür die der Eltern. Diese introjizierten Verhaltensrichtlinien der Eltern stehen oft nicht im Einklang mit den Bedürfnissen des Individuums oder den Wegen zu ihrer Befriedigung. Da die Welt und das Leben dauernd im Fluß sind, haben diese Introjekte heute wahrscheinlich keinen Bezug zur Realität mehr, selbst wenn sie damals mit der Wirklichkeit übereinstimmten. Sie behindern als starre Faktoren den Kontakt mit der Umwelt und die Befriedigung von Bedürfnissen. Introjekte blockieren das gesunde Funktionieren des Organismus, der der sich ständig ändernden Umgebung mit seinen statischen Einstellungen nicht mehr begegnen kann. "Für denjenigen, der die Werte seiner Eltern, seiner Schule und seiner Umwelt kritiklos übernommen hat, muß das Leben stets so weitergehen wie bisher." (Polster & Polster, 1975, S. 79)

Das Selbstbild oder Ichideal des Neurotikers besteht aus solchen introjizierten Umweltforderungen. Nun bestimmen nicht mehr die Eltern oder andere Personen, was das Individuum tun soll und was nicht. Es überträgt diese Aufgabe seinem Selbstbild und strebt ständig danach, dieses Bild zu verwirklichen. "The pathological person ... suffers from a 'split' between what he is and what he should be or thinks he should be." (Ward, Rouzer, 1970, S. 24) Das Selbstkonzept hat, da es aus Introjekten aufgebaut ist,

relativ wenig mit dem gemeinsam, wie das Individuum in Wirklichkeit ist. "Es ist oft ein ganz irriges Bild des eigenen Selbst.", meint Perls (1976, S. 67). Diese verzerrten und unrealistischen Selbstvorstellungen beschränken die Kontaktmöglichkeiten des Neurotikers erheblich, denn sie begrenzen sein Verhalten durch 'soll' und 'soll nicht' Vorschriften. Der Neurotiker hat durch seine Introjektionen seine Fähigkeit, frei im Leben zu wählen, verloren. Er hat kaum noch persönliche Entscheidungsfreiheit über seine Wünsche, seine Entschlüsse und seine Verhaltensweisen. Da diese von einem Selbstkonzept determiniert werden, das aus introjizierten Ansprüchen der Umwelt besteht, bestimmt die Umwelt letztlich sein Leben und nicht er selbst. Die oben erwähnte Störung an der Kontaktgrenze wird bei der Introjektion sehr deutlich. "Introjektion bedeutet, daß wir die Grenze zwischen uns und der übrigen Welt so weit in uns hineinverlegt haben, daß von uns fast nichts mehr übrig geblieben ist." (Perls, 1976, S. 53)

In "Ego, Hunger and Aggression" (1969 b) unterscheidet Perls zwischen totaler Introjektion, partieller Introjektion und dem gesunden Vorgang der Assimilation. Er vergleicht diese drei Verhaltensweisen gegenüber Material aus der Umwelt mit den Entwicklungsstufen der Oralität: saugen, abbeißen und kauen - "Predental, incisor, and molar stages" (1969 b, S. 130).

Total introjiziertes Material bleibt als intakter Fremdkörper im System des Organismus erhalten. Als Folge solcher totalen Introjektion können sich nach Perls (1969 b) drei verschiedene Persönlichkeitszüge entwickeln. Da das aggressive Potential des Introjektors von ihm im Kontakt nicht

zur Assimilation benutzt wird, richtet er es entweder gegen das introjizierte Objekt, und es entsteht die Melancholie. Oder er projiziert als zweite Möglichkeit dieses Potential auf sein Introjekt, wodurch ein starkes Gewissen entsteht, was dann das Ich angreift. Dieser Vorgang wird im Kapitel 'Projektion' näher erläutert.

Das dritte Ergebnis totaler Introjektion ist die 'Als-ob-Persönlichkeit'. Hierbei werden jeweils wechselnde Personen total introjiziert. Diese Fehlentwicklung wurde zuerst von Helene Deutsch mit Beispielen beschrieben. Nach Brenner (1971, S. 123) "handelte (es) sich um Menschen, deren Persönlichkeit sich mit ihren Objektbeziehungen veränderte wie ein Chamäleon. War ein solcher Mensch in einen Intellektuellen verliebt, so paßten sich seine Interessen und seine Persönlichkeit dem intellektuellen Typus an. Gab er diese Beziehung auf und ging statt dessen eine Bindung an einen Gangster ein, so paßte er sich ebenso vorbehaltlos an diese Haltung und Lebensform an."

Bei allen diesen drei Persönlichkeiten führt die totale Introjektion zur manifesten Neurose. Aber auch partielle Introjektionen, die sich im Nachahmen nur begrenzter Teile anderer Personen , wie Mimik, Sprache oder Kleidungsweise, äußern, sind für Perls (1969 b) Deviationen vom gesunden Verhalten. Sie führen dazu, daß das Ich zu einer Ansammlung verschiedenster Introjekte wird, die für die Persönlichkeit nicht nutzbar sind.

Da dem Introjektor seine aggressiven Energien nicht verfügbar sind, fühlt er sich oft unfähig dazu, mit bestimmten Situationen fertig zu werden und hofft, durch weitere Introjektionen besser überleben zu können.

Er ist auf einer frühen, oralen Stufe hängengeblieben, und ihm fehlt die Energie, sich mit den Dingen seiner Um-

gebung auseinanderzusetzen. Seine unterentwickelte Fähigkeit zur Destruktion macht sich durch mehrere Eigenschaften bemerkbar. Er macht es sich bequem und ist zu faul oder zu ungeduldig, etwas Mühevolles auf sich zu nehmen, oder er ist gierig danach, alles auf einmal zu bekommen. "Der Introjektor möchte alles fertig serviert bekommen." (Polster & Polster, 1975, S. 83)

Im Gegensatz zur Psychoanalyse werden Introjektionen von der Gestalttherapie grundsätzlich als pathologische Vorgänge aufgefaßt. Die Vorstellungen über deren Mechanismus hat Perls aber weitgehend von Freud übernommen.

Nach Brenner (1971, S. 113) wird der Terminus 'Introjektion' in der Psychoanalyse im wesentlichen als Synonym des Begriffs 'Identifizierung' gebraucht. Identifizierung wird von ihm (1971, S. 54) folgendermaßen definiert: "Unter 'Identifizierung' verstehen wir den Akt oder Prozeß, durch den man in einem oder mehreren Denk- oder Verhaltensaspekten wie etwas oder wie jemand wird." Dieser Vorgang wird als bedeutend für die Ichentwicklung angesehen, und die Tendenz zur Identifizierung wird als normale Verhaltensweise betrachtet, durch die das Ich bereichert wird. Sie spielt allerdings in der Kindheit und Jugend des Menschen eine größere Rolle als im Leben des Erwachsenen. Die Bildung des Über-Ichs wird von Freud (1924, S. 350) darauf zurückgeführt: "Es ist dadurch entstanden, daß die ersten Objekte der libidinösen Regungen des Es, das Elternpaar, ins Ich introjiziert wurden, ..." Pathologisch wird die Identifizierung nach psychoanalytischen Gesichtspunkten erst dann, wenn sie im Erwachsenenleben nicht in den Hintergrund tritt, sondern weiterhin der vorherrschende Mechanismus in Objektbeziehungen ist. Freud unterscheidet in "Massenpsychologie

und Ich-Analyse" (1921, S. 46-47) drei Formen der Identifizierung, die er schließlich so zusammenfaßt: "..., daß erstens die Identifizierung die ursprünglichste Form der Gefühlsbindung an ein Objekt ist, zweitens daß sie auf regressivem Wege zum Ersatz für eine libidinöse Objektbindung wird, gleichsam durch Introjektion des Objekts ins Ich, und daß sie drittens bei jeder neu wahrgenommenen Gemeinsamkeit mit einer Person, die nicht Objekt der Sexualtriebe ist, entstehen kann."

Für Perls (1969 b) dagegen hemmen Introjektionen immer die Persönlichkeitsentwicklung, da sich unassimiliertes, fremdes Material im Individuum befindet. Dieses Material stört die Aufgaben des Ichs und damit den Kontakt. Da das Ich nach Perls (siehe Kapitel 11) keine statische Instanz, sondern eine Funktion darstellt, kann es nicht aus einer Anhäufung von Introjekten bestehen. Es kann seiner Funktion nur gerecht werden, wenn die Introjekte nochmals hervorgeholt, bearbeitet und schließlich assimiliert werden.

12.2. PROJEKTION

Der Neurotiker hat durch die Introjektion der Forderungen seiner Eltern und seiner Umwelt ein starres Konzept davon entwickelt, wie er sein sollte, und wie nicht. Er strebt nicht wie ein gesundes Individuum nach Selbstverwirklichung, sondern versucht sein Selbstkonzept, seine Idealvorstellungen zu erreichen. "Der 'Projektor' ist ein Mensch, der seine Gefühle und Aktionen nicht akzeptieren kann, weil er auf diese Art nicht fühlen oder handeln 'sollte'. Dies 'sollte nicht' ist natürlich die grundlegende Introjektion, die sein Fühlen oder Handeln als schlecht wertet." (Polster & Polster, 1975, S. 84) Diejenigen Persönlichkeitsteile, die seinem Selbstkonzept widersprechen, will er folglich loswerden. Er will keine Verantwortung für sie übernehmen und projiziert sie deshalb auf seine Umwelt. Er nimmt dann seine eigenen Eigenschaften, Gefühle und Wünsche als zu anderen Menschen oder Gegenständen gehörig wahr. "In der Projektion verschieben wir also die Grenze zwischen uns und der übrigen Welt ein wenig zu sehr zu unseren Gunsten - auf eine Art, die es uns ermöglicht, die Aspekte unserer Persönlichkeit zu verleugnen und zu verwerfen, die wir schwierig oder anstößig oder unattraktiv finden." (Perls, 1976, S. 55) Hervorgerufen wird diese Ablehnung gewisser Teile des Individuums eben durch vorausgegangene Introjektionen. Projiziert werden dann allerdings nicht die Introjekte, sondern authentische Teile der Persönlichkeit, die im Widerspruch zu den Introjekten stehen. Durch die Projektion gibt der Neurotiker aber nicht nur die unangenehmen Anteile dieser Persönlichkeitsbereiche auf, sondern auch die für ihn wertvollen,

und er verliert auf diese Weise wichtige Teile seiner selbst. Sie stehen ihm nicht mehr zur Verfügung und reduzieren seine Möglichkeiten, Kontakt aufzunehmen und sich mit dem Leben auseinanderzusetzen. Perls (1971, S. 27) sieht darin einen bedeutenden Faktor der Projektion: "What does projection mean? That we habe disowned, alienated, certain parts of ourselves and put them out into the world rather than having them available as our own potential."

Projiziert ein Mensch seinen Ärger, weil er introjiziert hat, daß man niemals ärgerlich sein darf, so wird er die Menschen seiner Umgebung als ärgerlich erleben. Auf diese Weise ist er sein für ihn unannehmbares Gefühl losgeworden. Doch gleichzeitig hat er durch den Verlust seiner Fähigkeit, Ärger auszudrücken, auch die Möglichkeit aufgegeben, durch den Ausdruck seines Gefühls die Umwelt so zu verändern, daß sein Ärger verschwinden könnte. Da er ihn nicht einmal mehr empfindet, sondern anderen Menschen zuschreibt, ist seine Wahrnehmung nicht mehr fähig, das eigene Selbst von der Umwelt realistisch zu trennen - die Grenzen verschwimmen. Dies geschieht, ohne daß er sich seines Verhaltens bewußt ist.

Der projizierende Mensch kann nicht mehr korrekt zwischen sich und der äußeren Welt unterscheiden. Er erfährt die von ihm projizierten Anteile so, als lägen sie außerhalb seiner Ich-Grenzen. Da ihm durch die Projektion das präzise Gefühl für seine eigene Grenze verlorengegangen ist, wird er unfähig zu echtem Kontakt und zu produktivem Austausch mit seiner Umwelt. Perls (1969 b, S. 158) beschreibt den Menschen, der ständig projiziert, sehr anschaulich als einen, der in einem Haus mit spiegelnden Fenstern sitzt. Immer, wenn er hinaussieht, denkt er, er schaut auf die Welt, dabei sieht er in Wirklichkeit nur die Spie-

gelungen seiner unangenommenen Persönlichkeitsanteile.

Am häufigsten werden aggressive Impulse nach außen projiziert. Als Folge zeigt sich dann Angst davor, selbst angegriffen zu werden. Diese Angst äußert sich entweder in der Phobie, wenn auf einen bestimmten Gegenstand oder ein bestimmtes Ereignis projiziert wurde, oder im Extremfall, bei diffuser Projektion, als Verfolgungswahn.

Bei der Phobie löst ein bestimmter Stimulus Angst aus, die unangemessen ist. Nicht aber der Gegenstand selbst, sondern die Eigenschaften, die ihm zugeschrieben werden, sind die Ursache dafür. Diesen Eigenschaften entsprechen abgelehnte und deshalb projizierte Persönlichkeitsteile. Deshalb gibt Martinez (1976) diesen aversiven Eigenschaften die wesentliche Bedeutung für das Zustandekommen einer Phobie und sieht in dem gefürchteten Gegenstand nur das geeignetste Projektionsobjekt.

Der Neurotiker projiziert allerdings nicht nur aggressive Strebungen auf die Umwelt und fühlt sich dann von außen bedroht. "... the neurotic's need for affection is also seen as a projection." (Ward, Rouzer, 1970, S. 24) Er verleugnet seine eigene Liebesfähigkeit und will, statt sich selbst zu engagieren, ständig von anderen geliebt werden.

Nach Latner (1973) beruht die kranke Verhaltensweise der Projektion auf der menschlichen Fähigkeit, Phantasien und Vermutungen über die Umwelt zu entwickeln, was der Bedürfnisbefriedigung dient. Diese Vermutungen haben Beobachtungen zur Grundlage, und das Individuum ist sich bewußt darüber, daß es Vermutungen anstellt, und daß diese zwar eintreffen können aber nicht müssen. "In healthy functioning, we retain the knowledge that our fantasies are our doing, and that what exists is not the same as

what we are conceiving." (Latner, 1973, S. 114) Bei Projektionen dagegen geht der Unterschied zwischen Gedachtem und der Realität verloren. Seine Phantasien werden vom Neurotiker für die Realität gehalten, und er vergißt, daß es seine Phantasien sind.

Projektionen sind zwar meistens nach außen, auf die Umwelt gerichtet, können aber auch im Individuum selbst stattfinden. Häufig wird der eigene Körper als Projektionsleinwand benutzt, wenn die Verantwortung für bestimmte Gefühle verweigert wird. Er wird dann vom Individuum als abgelöste, unabhängig funktionierende Einheit erlebt, auf die es keine Einflußmöglichkeit hat, und von der es beherrscht wird. Dieser Vorgang wird gefördert durch die Einstellung zum Körper, wie ich sie im dritten und achten Kapitel dargestellt habe. Ein Auszug eines Gesprächs von Perls (1974, S. 115) mit einem Klienten soll dies verdeutlichen:

"Max: Ich fühle den Stuhl, ich empfinde die Hitze, ich fühle eine Verspannung in meinem Magen und in den Händen -
Fritz: Eine Verspannung. Hier haben wir das Dingwort. Eine Verspannung, das ist ein Dingwort. Verwandle nun das Dingwort, das Ding, in ein Verbum.
M: Ich bin verspannt. Meine Hände sind angespannt.
F: Deine Hände sind verspannt. Sie haben nichts mit dir zu tun.
M: Ich bin verspannt.
F: Du bist verspannt. Wie bist du verspannt? Was tust du? Schau, das ist die beständige Tendenz zur Verdinglichung - dauernd versucht man, aus einem Geschehen ein Ding zu machen. Das Leben ist Geschehen; der Tod ist ein

Ding.
M: Ich verspanne mich.
F: Das ist es. Sieh dir den Unterschied an zwischen den Worten 'ich verspanne mich' und 'da ist eine Verspannung'. Wenn du sagst 'ich fühle eine Verspannung', dann bist du unverantwortlich, du bist für das nicht verantwortlich, du bist impotent, und du kannst nichts dagegen tun. Die Welt soll etwas tun - dir Aspirin geben oder sonst etwas. Aber wenn du sagst 'ich verspanne mich', dann übernimmst du die Verantwortung dafür, und wir können sehen, wie das erste Stückchen lebendiger Erregung hervorkommt. Bleib also bei dieser Aussage."

Eine wichtige Rolle spielt die Projektion aggressiver Impulse auf die introjizierten Normen der Eltern und der Gesellschaft. Dadurch entsteht das Gewissen, und der Neurotiker leidet nicht nur unter den Einschränkungen seiner Persönlichkeit, die von seinem introjizierten Selbstbild verursacht werden. Er schafft sich zusätzlich noch eine ihn bestrafende Instanz in sich selbst. "Displaced aggression is projected onto the conscience and the person, in essence, is the creator of his own, internal 'dictator', ..." (Ward, Rouzer, 1970, S. 25) Der Neurotiker spaltet sich in Kontrollierer und Kontrollierten. Es findet ein Bruch der Persönlichkeit in zwei Teile statt. Perls (1976, S. 146) gibt diesen beiden Teilen die Bezeichnungen "Topdog" und "Underdog". Seiner Ansicht nach entspricht der 'Topdog' dem Begriff des Über-Ichs oder Gewissens in der Psychoanalyse. Ihm fehlt allerdings in der psychoanalytischen Theorie der Gegenspieler zum Über-Ich: "Wenn es ein Über-Ich gibt, muß es auch ein Unter-Ich geben. Und wieder

leistete Freud nur halbe Arbeit. Er sah den Topdog, das Über-Ich, aber er ließ den Unterdog aus, der genauso Persönlichkeit ist wie der Topdog." (Perls, 1974, S. 26) Perls (1974, S. 26-27) charakterisiert Topdog und Underdog folgendermaßen: "Der Topdog ist rechtschaffen und autoritär; er weiß alles besser." "Der Topdog ist ein Tyrann und er arbeitet mit 'Du sollst' und 'Du sollst nicht'. Der Topdog manipuliert durch Forderungen und Androhung von Katastrophen, ..." "Der Underdog manipuliert, indem er sich ständig verteidigt und rechtfertigt, sich anbiedert und Heulsuse spielt usw. Der Underdog hat keine Macht."

Dem Vorgang der Projektion wird in der Gestalttherapie größte Bedeutung beigemessen. Perls schreibt in "Ego, Hunger and Aggression" (1969 b, S. 56): "... we have to consider the process of projection, which plays a large part in our mental make-up, and the importance of which cannot be over-estimated." Projektionen finden nicht nur auf die Umwelt, den Körper oder das Gewissen statt, auch in die Vergangenheit kann projiziert werden. Perls (1974, S. 50) betrachtet viele Erinnerungen als Projektionen und wendet sich damit gegen die Psychoanalyse: "Der große Irrtum der Psychoanalyse besteht darin, daß sie die Erinnerung als Wirklichkeit gelten läßt. All die sogenannten Traumata, von denen man annimmt, sie seien die Wurzel der Neurose, sind eine Erfindung des Patienten, um seine Selbstachtung zu retten." Für Perls ist deshalb das Prinzip der Gegenwartszentriertheit ein wesentlicher Bestandteil seiner Theorie und seiner Therapie (siehe auch Kapitel 9).

Projektionen spielen auch im gestalttherapeutischen Therapieprozeß eine Rolle. Der Neurotiker, der viele Teile von

sich durch Projektion verloren hat, zeigt diese Persönlichkeitslücken "in der Projektion des Patienten auf den Therapeuten, so daß dem Therapeuten unterstellt wird, er habe alle Eigenschaften, die dem betreffenden Menschen abgehen." (Perls, 1974, S. 45) Der Therapeut dient sozusagen als Projektionsleinwand für die Defizite des Patienten, die gerade dessen gegenwärtiges Leben erschweren und unerträglich machen. Dies ermöglicht dem Therapeuten, die vom Patienten abgelehnten Persönlichkeitsteile zu erkennen, und ihm dabei zu helfen, sie sich wieder anzueignen.

Perls hat den Begriff der Projektion ebenso wie den der Introjektion von Freud übernommen. Freud stellt in "Triebe und Triebschicksale" (1915 a, S. 98) die Introjektion der Projektion gegenüber. In "Die Verneinung" (1925, S. 374) schreibt er: "Das ursprüngliche Lust-Ich will, ..., alles Gute sich introjizieren, alles Schlechte von sich werfen." Während Freud also unter Projektion ausschließlich einen Vorgang begreift, durch den das Individuum Gefühle und Wünsche, die es ablehnt und die ihm Unlust bereiten, in die Außenwelt verlagert, hat Perls den Begriff, wie oben dargestellt, weiter gefaßt. Freud hat nie eine gesonderte Studie über die Projektion verfaßt, obwohl er dies beabsichtigte. Er beschreibt aber den Vorgang der Projektion im Zusammenhang mit der Entstehung der Paranoia (1911, S. 189): "An der Symptombildung bei der Paranoia ist vor allem jener Zug auffällig, der die Benennung Projektion verdient. Eine innere Wahrnehmung wird unterdrückt, und zum Ersatz für sie kommt ihr Inhalt, nachdem er eine gewisse Entstellung erfahren hat, als Wahrnehmung von außen zum Bewußtsein." Ebenso wie die Gestalttherapie betont Freud den Mechanismus der Projektion bei der Phobie (1915 b, S. 143):

"Man kann ferner den interessanten Gesichtspunkt hervorheben, daß durch den ganzen ins Werk gesetzten Abwehrmechanismus eine Projektion der Triebgefahr nach außen erreicht worden ist. Das Ich benimmt sich so, als ob ihm die Gefahr der Angstentwicklung nicht von einer Triebregung, sondern von einer Wahrnehmung her drohte, und darf darum gegen diese äußere Gefahr mit den Fluchtversuchen der phobischen Vermeidungen reagieren." Freud (1911, S. 189) sieht aber Projektionen nicht nur in Verbindung mit psychischen Krankheiten, er bezeichnet sie gleichzeitig auch als Vorgang, der im normalen Seelenleben vorkommt. Perls hält sie dagegen für einen hauptsächlich pathologischen Mechanismus.

EXKURS: DER TRAUM IN DER GESTALTTHERAPIE

Die Arbeit mit Träumen spielt in der Gestalttherapie eine zentrale Rolle und ist wohl eine der bekanntesten Aspekte dieser Therapie. Der Grund, weswegen ich gerade an dieser Stelle Perls' Vorstellungen über den Traum darlegen möchte, liegt darin, daß er wie auch Freud (1917, S. 180) Träume als Projektionen betrachtet.

Das Traumgeschehen erscheint, oberflächlich betrachtet, zunächst als etwas, was mit dem Leben und der Persönlichkeit des Träumers nur in Grenzen etwas zu tun hat. Aber jede Person, jeder Gegenstand, jede Handlung, der Ort des Geschehens, alle Dinge, die im Traum vorkommen, sind Schöpfungen des Träumers und somit Äußerungen seines Wesens. "Virtually all human experiences, overt and covert, all expression, all movement of thoughts and feelings may be embodied in the context, scenery, mood, and script of dreams." (Alban, Groman, 1975, S. 148) Das Individuum stellt also im Traum seinen Lebensstil, seinen Umgang mit der Umwelt, seine Gefühle, seine Haltungen und auch seine Probleme dar. Für Perls (1974, S. 74) werden die "Existenz und die Schwierigkeiten der Existenz ... meistens sehr klar in Träumen angezeigt." Er hält deshalb Träume für eine existenzielle Botschaft des Individuums an sich selbst. (1971, S. 27)

Diese Botschaft betrifft im wesentlichen verlorengegangenes Potential des Individuums, denn die Traumschöfpungen entsprechen nach gestalttherapeutischer Ansicht größtenteils projizierten Persönlichkeitsteilen, die vom Individuum nicht angenommen werden können. "Every image in the dream, wheather human, animal, vegetable, or mineral, is taken to represent

an alienated portion of the self." (Enright, 1971 a, S. 121) Im Traum werden diese verleugneten Persönlichkeitsbereiche externalisiert, und vom Träumer auf Menschen oder Gegenstände projiziert, die dann als von ihm unabhängige Personen und Dinge erfahren werden.

Besonders die Teile der persönlichen Realität werden im Traum lebendig, die im wachen Zustand vom Individuum als bewußte Erfahrung vermieden werden. Alban und Groman (1975, S. 149) beschreiben drei Formen, in denen die Vermeidung im Traum auftaucht.

Die erste Form ist die Umkehrung der Realität. Die Art und Weise, in der der Mensch im Augenblick lebt, wird von ihm nicht akzeptiert, oder er will keine Verantwortung für sie übernehmen. So mag ein vielbeanspruchter Manager davon träumen, als Hippie durch Indien zu reisen oder ein armer Schlucker davon, im Lotto viel Geld zu gewinnen.

Verdichtung der Realität ist die zweite Möglichkeit der Vermeidung. Der Träumer erlebt sich als Held oder als Schurke. Diese Aspekte seines Wesens sind Teil der Rollen, die er auch im Wachzustand unbewußt spielt. Der Traum verdeutlicht nur seine Schwierigkeiten, er selbst zu sein und der Wirklichkeit zu begegnen. "The implication of such messages is that the dreamer maintaines an imaginary like existence of roles and games; he is in poor contact with what he senses and experiences, responding more to pseudosituations than to actual ongoing events." (Alban, Groman, 1975, S. 149)

Als dritte Form wird der Widerstand gegen die Realität genannt. Der Träumer vermeidet es, Kontakt zu bestimmten Gefühlen und Wünschen zu bekommen und schreibt sie anderen Personen oder Dingen seines Traumes zu. Ein anderer ermordet in

seinem Traum seinen größten Feind, er selbst dagegen leistet allein schon diesem Gedanken Widerstand und akzeptiert auch im Wachen seine mörderischen Gefühle nicht.

Perls (1971, S. 27) ist der Meinung, daß sich die Vermeidung des Träumers besonders deutlich an der Stelle zeigt, wo der Traum abbricht und der Mensch erwacht.

In Träumen werden also die Vermeidungen und Projektionen des Individuums noch deutlicher als im Wachzustand. Da aber die Projektion von Persönlichkeitsteilen das Potential des Menschen verringern, in erfolgreichen Kontakt mit seiner Umwelt zu treten und mit dem Leben auf die bestmögliche Weise fertig zu werden, ist die Reintegration der projizierten Anteile Ziel der Gestalttherapie. Perls sagt (1974, S. 75): "Wir können unsere Projektionen re-assimilieren, wir können sie zurücknehmen, indem wir uns selbst vollständig in dieses andere Ding oder diesen anderen Menschen hineinprojizieren."

Seine Technik der Traumarbeit ist, den Traum nicht zu interpretieren, sondern ihn vom Patienten wieder zum Leben erwecken zu lassen. Der erste Schritt dazu ist, den Traum in der Gegenwart zu erzählen, so, als passiere er jetzt und sei keine vergangene Geschichte. Das Nächste ist, in die Gegenstände oder Personen des Traumes hineinzuschlüpfen und sich so zu verhalten und zu fühlen, als wäre man sie. Dies ist der Weg für das Individuum, durch Identifikation zur Assimilation seiner abgespaltenen Persönlichkeitsteile zu gelangen. Ebensowichtig ist der Dialog zwischen dem Individuum und den Gegenständen und Menschen seines Traumes zur Reidentifikation mit Projektionen. Diese Reidentifikation kann sehr schwierig sein, da das Individuum zuerst nur die unangenehmen Aspekte seiner Projektion wahrnimmt.

Erst im weiteren Verlauf entdeckt es die Energien in der Projektion, die für seine Auseinandersetzung mit der Umwelt wertvoll sind. Ein Auszug aus einer Traumarbeit von Perls (1974, S. 88-90) soll seine Vorgehensweise illustrieren:

"Linda: Ich träumte, daß ich einen ... eintrocknenden See ... beobachtete, und in der Mitte des Sees ist eine kleine Insel und ein Kreis von Tümmlern - sie sind Tümmler ähnlich, außer, daß sie aufrecht stehen können, sie sind also menschenähnliche Tümmler, und sie bilden einen Kreis, etwa einer religiösen Zeremonie ähnlich, und es ist sehr traurig, ich fühle mich sehr traurig, weil sie atmen können, sie tanzen irgendwie im Kreis herum, aber das Wasser, ihr Element, versiegt. Es ist also wie Sterben, eine Art Beobachten, wie eine Menschenrasse, eine bestimmte Art von Geschöpfen ausstirbt. Und die meisten sind Weibchen, aber ein paar von ihnen haben ein kleines männliches Organ, es sind also ein paar Männchen dabei, aber sie würden nicht lange genug leben, um sich fortpflanzen zu können, und ihr Element ist am Vertrocknen. Und da ist einer, der hier herüben in meiner Nähe sitzt, und ich unterhalte mich mit diesem Tümmler, und er hat Stacheln auf dem Bauch, etwa wie ein Stachelschwein, und sie scheinen nicht zu ihm zu gehören. Und ich glaube, daß das Versiegen des Wassers auch eine gute Seite hat, ich denke - na ja, wenn das ganze Wasser versiegt, wird wahrscheinlich wenigstens am Grund irgendeine Art Schatz sein, weil doch am Grund des Sees Dinge sein müßten, die hineingefallen sind, wie Münzen oder sonst etwas, aber so genau ich auch hinsehe, alles, was ich finden kann,

ist ein altes Nummernschild ... Das ist der Traum.
Fritz: Magst du bitte das Nummernschild spielen.
L: Ich bin ein altes Nummernschild, hinab auf den Grund des Sees geworfen. Ich bin nutzlos, weil ich keinen Wert habe - obwohl ich nicht verrostet bin - ich bin veraltet, also kann ich als Nummernschild nicht verwendet werden ... und ich bin einfach auf den Schutthaufen geworfen.
F: Nun, wie ist dir dabei zumute?
L: (leise) Ich mag das nicht. Ich mag kein nutzloses Nummernschild sein.
F: Könntest du darüber sprechen. Das war ein derart langer Traum, bis du schließlich das Nummernschild findest, ich bin sicher, daß das sehr wichtig ist.
L: (seufzt) Nutzlos. Veraltet ... Ein Nummernschild wird dazu benutzt, um zu erlauben - um einem Auto die Erlaubnis zum Fahren zu geben ... und ich kann niemandem die Erlaubnis erteilen, irgend etwas zu tun, weil ich veraltet bin ... In Kalifornien kleben sie einfach ein kleines - man kauft einen selbstklebenden Streifen - und klebt ihn aufs Auto, auf das alte Nummernschild (schwacher Versuch, witzig zu sein). Es könnte mich also vielleicht jemand auf sein Auto montieren und diesen Selbstkleber an mir anbringen, ich weiß nicht ...
F: Gut, spiel jetzt den See.
L: Ich bin ein See ... Ich bin am Austrocknen, ich verschwinde, ich sickere in die Erde ein ..., (mit einem Anflug von Überraschung) ich sterbe ... Aber wenn ich in die Erde einsickere, werde ich ein Teil der Erde - ich bewässere also vielleicht die Umgebung ..., also ... sogar im See, sogar in meinem Bett können Blumen wachsen

(seufzt) ... Neues Leben kann wachsen ... aus mir (weint) ...
F: Hörst du die existenzielle Botschaft?
L: (traurig, aber mit Überzeugung) Ich kann malen - ich kann schaffen - ich kann Schönheit erschaffen. Ich kann mich nicht mehr fortpflanzen, ich bin wie der Tümmler ... aber ich ... ich bin ... ich will ständig sagen, ich bin Nahrung ... ich ... wie's das Wasser wird ... ich wässere die Erde und gebe Leben - lasse Dinge wachsen, das Wasser - sie brauchen sowohl die Erde als auch das Wasser, und die ... und die Luft und die Sonne, aber als das Wasser des Sees kann ich bei etwas eine Rolle spielen, und hervorbringen - nähren.
F: Du siehst den Gegensatz: An der Oberfläche findest du etwas, irgendein Artefakt - das Nummernschild, das Künstliche an dir, aber dann, wenn du in die Tiefe gehst, findest du heraus, daß der scheinbare Tod des Sees in Wirklichkeit Fruchtbarkeit ist ...
L: Und ich brauche kein Nummernschild oder eine Erlaubnis, eine Lizenz, damit ich ...
F: (sanft) Die Natur braucht keine Erlaubnis, um zu wachsen. Du mußt nicht nutzlos sein, wenn du organismisch schöpferisch bist, das heißt: wenn du in einer Sache aufgehst.
L: Und ich brauche keine Erlaubnis, um schöpferisch zu sein ... Danke."

Diese nicht interpretierende Art, mit Träumen umzugehen, erlaubt es dem Patienten, selbst die Bedeutung seines Traumes für sein jetziges Leben herauszuarbeiten. Dadurch gewinnt er ein Stück Lebendigkeit und Verantwortlichkeit für sich zurück.

Da der Traum ein so guter Spiegel der Persönlichkeit und ihrer Schwierigkeiten ist, bietet Traumarbeit prinzipiell die Möglichkeit, alle projizierten Persönlichkeitsteile zu integrieren und die anderen neurotischen Mechanismen zu bearbeiten. Deshalb hat sie wohl auch so überragende Bedeutung in der praktischen Arbeit der Gestalttherapie erlangt.

12.3. RETROFLEKTION

Der dritte neurotische Mechanismus, den Perls erwähnt, ist die Retroflektion. Dabei bringt der Mensch Gefühle, Bewegungen und Impulse, die er empfindet, nicht gegenüber der Umwelt zum Ausdruck. Sie werden nicht dorthin gelenkt, wo ihr Platz ist und sie für das Individuum eine Aufgabe erfüllen. Stattdessen werden sie von ihm auf sich selbst gerichtet. "Retroflection means that some function which originally is directed from the individual towards the world, changes its direction and is bent back towards the originator." (Perls, 1969 b, S. 119-120)

Meistens sind es aggressive Impulse, die retroflektiert werden. Das Individuum ist unfähig oder nicht willens, direkt zu handeln, es wendet sein Handeln deshalb gegen sich und vermeidet so den Kontakt mit den Ursachen seines Impulses. Schuldgefühle werden von der Gestalttherapie als Ergebnis solchen Verhaltens angesehen. "In Schuldgefühlen wird oft Zorn ausgedrückt, retroflektiert; Zorn, den jemand gegen sich selbst richtet, weil er ihn gegen die Person, die ihn hervorruft, nicht richten kann oder will." (Resnick, 1975, S. 68) Aggressive Gefühle werden oft deshalb nicht gezeigt, weil starke Moralvorstellungen ihren Ausdruck verhindern. Wie ich schon ausgeführt habe, entsteht durch die Projektion von aggressivem Potential auf Introjektionen, die ihren Ursprung in der Kindheit haben, das kontrollierende Gewissen. Durch diesen Vorgang errichtet das Individuum eine Spaltung in sich, in den 'Topdog' und den 'Underdog'. Die Aggression, deren Ziel ursprünglich in der Umwelt lag, wird nun vom Individuum auf

sich selbst gelenkt. "By disowning his own aggressive impulses and projecting them onto the conscience, the person endows his 'top-dog' with aggressive energies which are then directed against himself." (Ward, Rouzer, 1970. S. 25) Selbstvorwürfe, Selbsthaß, Befehle an sich und im Extremfall Selbstmordgedanken sind Ergebnisse dieses Geschehens. Perls (1976, S. 59) sieht überhaupt im Gebrauch von Reflexivpronomina die Äußerungsform der Retroflektion. Sätze, wie 'ich muß mich beherrschen', 'ich muß mich überwinden' oder 'ich erlaube mir etwas', sind beispielhaft dafür und machen die Spaltung der Persönlichkeit augenfällig, in einen Teil, der kontrolliert, und einen, der kontrolliert wird.

Dieser pathologische Mechanismus nimmt seinen Ausgang von der grundlegenden Fähigkeit des Menschen, sich selbst zu beobachten, sich also in ein Subjakt und ein Objekt zu teilen. Diese Fähigkeit der Selbstbeobachtung hilft dem Menschen dabei, Impulse zu hemmen, die gefährlich oder zerstörerisch für ihn sind. Der Retroflektor hemmt aber nicht einfach solche Impulse, sondern er macht sich zu seiner eigenen Zielscheibe; er richtet die Aktion, die eigentlich auf andere Menschen oder Dinge abzielt, auf sich. Perls (1976, S. 59) sieht darin zwei grundverschiedene Vorgänge: "Aber es ist etwas anderes, zerstörerischen Impulsen bewußt, in der Erkenntnis, daß sie destruktiv sind, zu widerstehen, als sie gegen sich selbst zu richten." Polster und Polster (1975, S. 89) betrachten es so: "Die Retroflektion wird nur dann charakterologisch, wenn sie zu einer chronischen Distanzierung zwischen entgegengesetzten Energien im Menschen wird. Dann verhärtet sich die ursprünglich gesunde und angebrachte Hemmung der spontanen Aktion zu einer starren

Resignation. Der natürliche Rhythmus zwischen Selbstbeobachtung und Spontaneität geht verloren, ..."

Da der Retroflektor seine Aktionen ausschließlich auf sich selbst richtet und sich spaltet in den, der ein Bedürfnis hat, und den, der dieses Bedürfnis unterdrückt, ist nach außen kein Handeln sichtbar. Innerlich aber zermürbt er sich im Kampf mit sich und erfährt großen Streß. "The outcome of retroflection is often no action at all. We restrain our impulse, and the result is immobility." (Latner, 1973, S. 117) Der Kontakt mit der Umwelt wird also durch die Retroflektion unterbrochen. Der Mensch benutzt seine Energien nicht dazu, sich erfolgreich mit der Welt auseinanderzusetzen, sondern sie werden von ihm in fruchtlosem Ringen mit sich selbst vergeudet. Zur Beschreibung dieses Vorgangs zieht Perls (1969 b) das Bild einer Mauer heran, gegen die ein Ball geworfen wird, der dann abprallt und immer wieder auf den Werfenden zurückkommt. Die Mauer wird vom Gewissen und den Prinzipien des Retroflektors gebildet, die seine Aktionen, seinen 'Ball' immer wieder auf ihn zurückwirft und nichts hindurch läßt.

Das Ergebnis solcher inneren Kämpfe zeigt sich nach Polster und Polster (1975, S. 92) in muskulären Verspannungen, die schon in der Kindheit beginnen und später dann die Gestalt des Körpers prägen. Ein Impuls oder ein Gefühl geht immer Hand in Hand mit körperlichen Vorgängen. Die Muskulatur wird aktiviert, und die angestaute Energie drängt zum offenen Ausdruck des Gefühls. Wird nun diese muskuläre Anspannung retroflektiert, kann es zu Verhalten kommen, das gegen den eigenen Körper gerichtet ist. Ein

wütender Mensch schlägt sich zum Beispiel auf die Knie oder beißt sich auf den Finger. Die zweite wichtige Möglichkeit, mit der durch Impulse aktivierten Muskulatur in der Retroflektion umzugehen, ist die, ihre Antagonisten anzuspannen und somit den offenen Ausdruck zu verhindern. Dabei verbraucht das Individuum immense Energien, denn es erhält sowohl die durch sein Bedürfnis ansgelösten als auch die vom Widerstand dagegen bewirkten Anspannungen aufrecht. Wird solches Verhalten chronisch, bestimmt die verspannte Muskulatur das Bild des Körpers, und kann zu physischen Schmerzen führen. Unterdrückt ein Mensch seinen Antrieb, durch wütende Worte seinem Ärger Luft zu machen, indem er seine Zähne und Lippen zusammenpreßt, kann diese Muskelverkrampfung zu Kopfschmerzen führen. Bei chronischer Retroflektion ist dem Individuum meistens nur noch der Schmerz bewußt, der Impuls und der Widerstand gegen ihn sind dagegen aus seinem Bewußtseinsfeld verschwunden. Enright (1971 a, S. 112) sieht in der gestalttherapeutischen Auffassung der Retroflektion eine wesentliche Verbindung zur Arbeit von Wilhelm Reich: "Perls's debt to Wilhelm Reich is most clear in the development of this concept. Reich's 'character armor' is chronic retroflection."

Retroflektion beschreibt aber nicht nur die Form neurotischen Verhaltens, "... bei der der Betreffende sich selbst das zufügt, was er gern einem anderen zufügen würde, ...", sondern sie kennzeichnet auch Verhalten, bei dem der Neurotiker "... sich das antut, von dem er möchte, daß es ihm ein anderer antut." (Polster & Polster, 1975, S. 87) Da er nicht in der Lage dazu ist, erfolgreichen Kontakt zu seiner Umwelt aufzunehmen und auf diesem Weg seine Bedürfnisse zu

befriedigen, verhält er sich so zu sich selbst, wie er es sich eigentlich von seiner Umgebung wünscht. Wenn er sich in eine weiche Jacke hüllt und seine Arme um sich schlingt, gibt er sich selbst zum Beispiel die Wärme und Geborgenheit, die er im Grunde von einem anderen Menschen möchte. Ein anderes Beispiel ist der Narzißmus. Der Narzißt retroflektiert seine Liebe, denn er bewundert, beachtet und liebt nur sich selbst. Seine persönlichen Beziehungen verlaufen nicht zu seiner Zufriedenheit, er zieht sich auf sich selbst zurück und richtet seine Liebe nun auf sich statt auf einen anderen Menschen. Retroflektionen dieser Art sind Versuche des Individumms, zwischenmenschliche Bedürfnisse ohne Kontakt zur Außenwelt zu befriedigen. Da es dabei wenigstens zur partiellen Bedürfnisbefriedigung kommt, sehen Polster und Polster (1975, S. 91) darin eine harmlosere Ebene retroflektiven Verhaltens. Im Gegensatz dazu steht die Retroflektion aggressiver Impulse, die zur Selbstzerstörung des Menschen führen kann.

Für Perls (1969 b) wurzelt der pathologische Mechanismus der Retroflektion in der jüdischen und christlichen Religion. Im Judentum sieht er den Ursprung im Verhalten von Moses, als sich das Volk Israel in seiner Abwesenheit das goldene Kalb baute. Die Unzufriedenheit mit Jehovah, die Aggression gegen ihn, die das Volk durch den Ersatzgott zum Ausdruck brachte, wurde durch Moses in Selbstvorwürfe und Selbstbestrafung umgemünzt, die darin gipfelte, daß Teile des Volkes ermordet wurden. "Und er (Moses) sprach zu ihnen: So spricht der Herr, der Gott Israels: Ein jeder gürte sein Schwert um die Lenden und gehe durch das Lager hin und her von einem Tor zum anderen und er-

schlage seinen Bruder, Freund und Nächsten. Die Söhne Levi taten, wie ihnen Mose gesagt hatte; und es fielen an dem Tage vom Volk dreitausend Mann." (2. Buch Mose 32, Vers 27, 28) Im Christentum wurde die Retroflektion aggressiver Impulse noch verstärkt. Haß auf irgendwelche äußeren Ereignisse wurde auf den Körper retroflektiert, der als Sitz der Triebe verdammt wurde und sündig war.

12.4. KONFLUENZ

Durch den Begriff Konfluenz wird in der Gestalttherapie ein Zustand beschrieben, in dem der Mensch das Gefühl für seine eigenen Grenzen völlig verloren hat. "Wenn das Individumm überhaupt keine Grenze zwischen sich und der Umwelt fühlt, wenn ihm ist, als seien sie beide eins, dann ist es in Konfluenz mit der Umwelt." (Perls, 1976, S. 56) Wenn keine Empfindung der Getrenntheit von Organismus und Umwelt vorhanden ist, kann auch keine Begegnung zwischen beiden stattfinden. Kontakt und Austausch ereignen sich ja gerade an der Grenze zwischen Individuum und Umgebung. Konfluenz ist also ein Zustand von Nicht-Kontakt, da die Wahrnehmung der Ich-Grenzen fehlt. Im Schlaf oder beim Dösen tritt dieser Zustand ein. Beim gesunden Menschen verhindert diese Konfluenz mit der Umwelt potentiellen Kontakt nicht, denn normalerweise spürt er seine Ich-Grenze sehr genau. Beim Erwachsenen zeigt sich nach Perls (1976, S. 56) Konfluenz nur noch in Augenblicken der Ekstase und bei extremer Konzentration. Der Säugling befindet sich dagegen normalerweise immer in Konfluenz, denn das Gefühl der Trennung zwischen sich und der Umwelt ist noch nicht entwickelt, er kann noch nicht zwischen sich und den anderen unterscheiden.

Ebenso wie der Säugling spürt der Neurotiker, der in Konfluenz lebt, keine Grenze. Er kann sich und die übrige Welt nicht auseinanderhalten und kann nicht richtig definieren, was Teil seiner selbst und was Teil der Umwelt ist. Da ihm das Gefühl der Ich-Grenze fehlt, ist er auch nicht in der Lage, Kontakt herzustellen, denn Kontakt, aber auch Rückzug, finden gerade eben an dieser Grenze statt. Neurotische Konfluenz macht demnach guten Kontakt unmöglich. Latner (1973, S. 113) beschreibt diesen Zustand so: "We

experience no boundaries, no sense of ourselves as distinct from what is outside us. We cannot make contact, for contact is the appreciation of differences we have become unable to know." Die Unfähigkeit zur Unterscheidung und zu erfolgreichem Kontakt, macht den pathologisch konfluenten Menschen zu einem hilflosen Wesen, dem die Möglichkeiten zur selbständigen Bewältigung des Lebens fehlen. Er verharrt im Stadium des Säuglings mit dem Ziel, die anderen alle Anstrengungen machen zu lassen.

Um Konfluenz zu erzielen, ist es notwendig, daß Übereinstimmung herrscht. Daher ist der konfluente Mensch unfähig, Getrenntheit und Unterschiede zu ertragen, und "verlangt Angleichung und weigert sich, Differenzen zu tolerieren." (Perls, 1976, S. 57)

In konfluenten Beziehungen besteht die unausgesprochene Abmachung, sich nicht zu streiten und Differenzen zwischen den Partnern zu negieren. Wird die Konfluenz gestört, der Vertrag also gebrochen, so kommt es nach Polster und Polster (1975, S. 97) zu Schuldgefühlen und Groll. Derjenige, der die Einheit verletzt hat, entwickelt Schuldgefühle, während der andere Zorn auf den Störer empfindet.

Polster und Polster (1975, S. 98) beschreiben auch die Existenz solcher Konfluenzverträge zwischen dem Individuum und der Gesellschaft. Lebt ein Mensch in Konfluenz mit der Gesellschaft, so kann er nicht mehr zwischen seinen Bedürfnissen und den Ansprüchen von außen unterscheiden. Er verwischt die Grenze zwischen sich und der Umwelt. Folglich wird er sich immer und überall anpassen, um die Einheit zu erhalten. Er wird nur das tun, was die Gesellschaft, mit der er sich total identifiziert hat, von ihm erwartet. Da er nichts mehr aus sich selbst heraus tut, bringen ihm seine Handlungen selbst keine Befriedigung. Die er-

wartet er sozusagen als Belohnung von außen, in Form von Anerkennung und Glück. Doch diese Erwartung ist illusionär, denn Befriedigung und Glück erlangt man nicht durch Anpassung, sondern durch kreativen Kontakt und Selbstverwirklichung. Konfluenz verhindert aber gerade Kontakt, sowohl den zur Außenwelt wie den zu sich selbst.

Pathologische Konfluenz ist nach Perls' Ansicht (1976, S. 57) auch die Grundlage vieler psychosomatischer Krankheiten. Wenn zwei normalerweise voneinander unabhängige Körperfunktionen durch Konfluenz verknüpft werden, kann zum Schluß keine mehr ihre Aufgabe effektiv erfüllen. Er bringt das Beispiel eines Menschen, der sein Bedürfnis zu weinen durch die Anspannung seines Zwerchfells unterdrückt. Wird dieses zunächst bewußte Verhalten ständig wiederholt, verschwindet es aus dem Bewußtseinsfeld des Individuums und besteht chronisch weiter. Die Atmung und das Bedürfnis zu weinen existieren nicht mehr als getrennte Einheiten, sondern sie wurden durch Konfluenz miteinander verbunden. Der Mensch verliert auf diese Weise sowohl die Fähigkeit, frei zu atmen, als auch die Fähigkeit zu weinen. Nach Perls (1976, S. 57) kann diese "Atem-Wein-Konfusion" bei langem Bestehen zu Asthma führen.

Konfluenz ist ebenso wie Introjektion, Projektion und Reflektion ein Zustand, in dem das Individuum die Balance und die richtige Grenze zwischen sich und der Umwelt verloren hat. In der Neurose tauchen diese Mechanismen nicht isoliert auf, sondern sie treten kombiniert auf und greifen ineinander. Sie bilden den Hintergrund für die Erscheinungsformen der Neurose und für die anderen Verhaltensweisen, die den Neurotiker kennzeichnen.

13. DIE NEUROSE

Die vier Mechanismen - Introjektion, Projektion, Retroflektion und Konfluenz - sind die Form, in der sich der Verlust des Gleichgewichts zwischen Individuum und Umwelt in der Neurose äußert. Sie beschreiben die Art und Weise, wie der neurotische Mensch seine Kontaktmöglichkeiten eingeengt hat. Verminderter Kontakt und verschwommene oder verlagerte Kontaktgrenzen charakterisieren die Neurose. Die Ursachen dafür liegen in einem gestörten Wachstumsprozeß des Individuums. Für Perls (1975, S. 27) besteht "das eigentliche Wesen der Neurose ... in inadäquatem, unrealistischem und ineffektivem Kontakt eines Individuums mit seiner Umwelt, und das läßt sich in jedem Fall auf eine unentwickelte oder unterbrochene Selbstunterstützung zurückführen."

Der Weg jedes Lebewesens führt von der Hilflosigkeit des Neugeborenen über viele Schritte zur Selbständigkeit und Selbstunterstützung des Erwachsenen. Beim Tier wird diese Entwicklung von dessen Instinkten geleitet, und der Selbstregulation des Organismus' steht nichts im Wege. In der Erziehung des Menschen dagegen spielt die Vermittlung von gesellschaftlichen Normen, durch die festgelegt wird, was richtig und was falsch ist, eine große Rolle. Diese sozialen Verhaltensvorschriften stehen aber oft im Gegensatz zu dem Verhalten, das für den Organismus gesund wäre. "Against the biological laws of selfregulation mankind has created the moralistic regulation - the rule of ethics, the system of standardized behavior." (Perls, 1969 b, S. 61) Eltern blockieren mit Verhaltens-

vorschriften den Wachstumsprozeß ihres Kindes. Perls (1976, S. 90-91) unterscheidet zwischen Blockierungen des Kontakts und Blockierungen des Rückzugs, die in Vorschriften, wie zum Beispiel 'Faß die Vase nicht an!', 'Geh weg, ich hab' zu tun!' und 'Bleib jetzt hier und lies!' ihren Ausdruck finden. Auch Überforderung und übertriebene Fürsorge blockieren die Entwicklung der Selbstunterstützung.

Da Kinder von ihrer Umwelt wesentlich abhängiger als Erwachsene sind, können sie sich über Verbote kaum hinwegsetzen, da das ihre Persönlichkeit und ihre Existenz in Form von Strafen oder Liebesverlust bedrohen würde. Durch bestimmte Wünsche entsteht folglich ein Konflikt zwischen den eigenen Bedürfnissen und den sozialen Anforderungen, die von den Eltern durch Verbote vertreten werden. Die Lösung dieses Konflikts besteht für das Kind in der Unterbrechung der Selbstregulation und der Unterdrückung der Energien, die auf das Erreichen des verbotenen Zieles gerichtet waren.

Wiederholt sich dieser Vorgang oft genug, verliert der Mensch die Fähigkeit, zwischen erreichbaren und unerreichbaren Zielen zu unterscheiden. Es wird für ihn dann in jeder Situation unmöglich, die Balance zwischen sich und der Umwelt zu finden, und endlich verlagert er die Kontaktgrenze zur Gesellschaft zu weit in sich hinein. In der Folge hemmt er seine Erregung und seine Energie bei vielen Kontakten und verhindert so deren befriedigenden Abschluß. Damit stört er sein organismisches Gleichgewicht erheblich. Da er sich selbst blockiert und Sicherheit und Schutz durch Vermeidung von Kontakt sucht, bleibt er in seiner Entwicklung stecken und gelangt nicht zu größerer Selbstunterstützung. Wachstum und Selbstver-

wirklichung, die kennzeichnend für jeden gesunden Organismus sind, werden unterbrochen. Somit bilden Situationen, die durch Selbstblockade bewältigt wurden, das Fundament jeder Neurose. Perls (1976, S. 82) definiert den Neurotiker dann auch als einen Menschen "..., der sich chronisch mit Selbstblockierung beschäftigt, der keinen adäquaten Identitätssinn hat (und daher nicht richtig zwischen sich und der Welt unterscheiden kann), der keine adäquaten Möglichkeiten des Selbst-Supports besitzt, dessen psychische Homöostase nicht funktioniert und dessen Verhalten aus fehlgeleiteten Anstrengungen, das Gleichgewicht zu erreichen, resultiert."

Die Methode, Konflikten durch Selbstblockade zu begegnen, hat nach Latner (1973, S. 86) drei problematische Konsequenzen:

1. Das Individuum muß sich auch in der Zukunft so verhalten, als ob eine Gefahr droht, obwohl diese vielleicht nicht mehr existiert. Diese Veränderung kann es aber nicht wahrnehmen, da es ja auf die Umwelt mit Vermeidung reagiert.
2. Das Individuum bewirkt durch sein Verhalten eine Auflösung und Desintegration seiner Orientierungs- und Manipulationsfähigkeiten und verliert damit einige seiner Handlungsmöglichkeiten für die Zukunft aus seinem Bewußtsein.
3. Die Energien, die weiterhin in den unbewußt gewordenen Konflikt fließen, sind für das Individuum verloren, so daß es sie nicht dazu benutzen kann, mit neuen Situationen umzugehen.

Der Neurotiker hat auf diese Weise seine Möglichkeiten zu assimilativem Kontakt vermindert. Er ist folglich nicht in der Lage, seine Bedürfnisse zu befriedigen. Ein großer

Teil seiner Energien steht ihm nicht mehr zur Verfügung. Zum einen sind sie an unbewußte, ungelöste Konflikte gebunden, zum anderen benötigt er sie, seine Selbstblockaden und die Unterdrückung der ihnen zugrunde liegenden Emotionen aufrechtzuerhalten. Außerdem verbraucht er sie bei den Mechanismen der Introjektion, der Projektion und der Retroflektion. Da der Neurotiker auch seine Bewußtheit im Augenblick unterdrückt, damit seine vergangenen ungelösten Probleme nicht wieder auftauchen, nimmt er sich und seinen Körper ebenso wie die Umwelt in verminderter Form wahr. Aus diesen Gründen ist er unfähig, mit seiner ganzen Person am gegenwärtigen Leben teilzunehmen. Das zeigt die Tatsache, daß er die zur Bildung von guten Gestalten notwendige Menge von Erregung und Bewußtheit nicht aufbringen kann; seine Gestaltformation wird schlecht und unvollständig. Der Neurotiker kann auch nur das Entstehen solcher Gestalten zulassen, die mit seinem introjizierten Selbstbild übereinstimmen, während er den Ausdruck "verbotener" organismischer Bedürfnisse zu unterdrücken versucht. Sie machen sich aber immer wieder bemerkbar, da durch die Repression ihrer Befriedigung das homöostatische Gleichgewicht des Organismus gestört ist und nach Ausgleich drängt. Bei der Neurose ist das Verhältnis von Figur und Hintergrund statisch, und es besteht eine Unterbrechung ihrer dynamischen, sich ständig verändernden Beziehung, wie sie bei der Gestaltformation des gesunden Menschen zu finden ist. Ward und Rouzer (1970, S. 26) beschreiben das Ergebnis neurotischer Gestaltformation folgendermaßen: "The result is a 'cluttered' or overcharged ground, filled with what is called 'unfinished business'." Für Gestalttherapeuten ist die Auswirkung einer Ansammlung unzähliger 'unerledigter Geschäfte' identisch mit dem Begriff der Neurose.

Ungeschlossene Gestalten sind die Ursache für die Unfähigkeit des Neurotikers, die für ihn augenblicklich lebenswichtigen psychischen Bedürfnisse zu befriedigen, was ihn in eine existentielle Krise führt. Mit anderen Worten, seine chronischen Selbstblockierungen führen zu einer unterentwickelten Selbstunterstützung und zu einer Verminderung seiner Lebensenergien. Diese Tatsache äußert sich bei ihm in Gefühlen der Hilflosigkeit, der Schwäche und der Unfähigkeit, alleine mit dem Leben fertig zu werden. Um in dieser Situation von der Umwelt Unterstützung und Hilfe zu erhalten, spielt er unzählige Rollen und versucht, seine Mitmenschen zu manipulieren. Er macht sich dümmer oder kleiner, als er wirklich ist, er spielt den Unterwürfigen, den Schmeichler oder die Heulsuse, oder er versucht, seine Umwelt durch vorgetäuschtes Interesse, durch übertriebene Ehrlichkeit oder Versprechungen zu beeinflussen. Für Perls (1976, S. 65) ist deshalb "das Problem des Neurotikers ... nicht, daß er nicht manipulieren könnte, sondern daß seine Manipulationen darauf gerichtet sind, seine Behinderung (das heißt seinen Mangel an Selbständigkeit - Anmerkung des Verfassers) zu erhalten und zu pflegen anstatt sie loszuwerden."

Das bedeutendste Mittel, durch das der Neurotiker verhindert, daß die organismische Selbstregulation wieder in Kraft tritt und die Führung übernimmt, ist der Mechanismus der Vermeidung. Vermeidung von Kontakt ist für den Erwachsenen nur in den seltenen Fällen, in denen der Persönlichkeit reale Gefahr droht, eine gesunde Verhaltensweise. Die Folgen einer Mißachtung sozialer Anforderungen sind für den erwachsenen Menschen wesentlich weniger bedrohlich als für das Kind, denn sie stellen seine Existenz nicht in

Frage. Im Erleben des Neurotikers aber, der in seinem Wachstum zurückgeblieben ist, ist die Befriedigung sozial verbotener Wünsche ebenso gefährlich wie sie es für das Kind war. Im Gegensatz zum gesunden Individuum kann er nicht einschätzen, ob eine Gefahr real oder eingebildet ist, und deshalb reagiert er auf viele Situationen mit Absicherung und Suche nach Schutz. "In disordered functioning, we are in a chronic crisis operating with our safety functions." (Latner, 1973, S. 86) Sicherheit findet der Neurotiker durch Selbstblockade und durch die Vermeidung des gefürchteten Kontakts.

Die Vermeidung ist nach gestalttherapeutischer Auffassung die charakteristischste Verhaltensweise des Neurotikers. In "Ego, Hunger and Aggression" (1969 b, S. 71) kommt Perls zu dem Ergebnis: "That 'avoidance' is a general factor to be found in probably every neurotic mechanism." In diesem Buch (S. 65 ff.) versucht er die große Zahl der vorhandenen Methoden, Kontakt zu vermeiden, in einer Zusammenstellung zu ordnen. Er unterscheidet an dieser Stelle drei Hauptgruppen von Vermeidungsverhalten:

1. Verhalten mit subtraktiver Funktion
2. Vermeidung durch Überfunktion in Form von Addition oder hypertrophischem Wachstum
3. Vermeidung durch Vertauschungen und Verdrehungen

Zur ersten Gruppe zählt Perls einmal das Skotom oder das Ausblenden von Wahrnehmungen, die für das Individuum unangenehm sind. Zum zweiten gehört die Selektivität in diese Gruppe. Man findet sie unter anderem in der Propaganda, in Gerüchten, in Wunschdenken und bei der Hypochondrie. Weitere Verhaltensweisen mit subtraktiver Funktion sind die Ausdruckshemmung von Gefühlen, die Verdrängung ins Un-

bewußte und die Flucht in Krankheit oder in Tagträume.

Zur Gruppe der Vermeidung durch Überfunktion zählen die Überkompensation, zum Beispiel bei Minderwertigkeitsgefühlen, der Muskelpanzer, der dazu dient, bestimmte Kräfte zurückzuhalten, der Zwang, wie er in der Zwangsneurose auftritt, permanente Projektionen, die sich zum Beispiel in der Schöpfung eines Gottes äußern, Halluzinationen, Klagen und die Malkoordination, die durch überflüssige Aktivitäten, die die eigentliche Handlung begleiten, gekennzeichnet ist. Als letztes ist der Intellektualismus zu nennen. Perls bezeichnet ihn als eine geistige Hypertrophie, mit deren Hilfe der Neurotiker tiefe Gefühle vermeidet.

Die dritte Gruppe unterscheidet sich von den beiden anderen dadurch, daß entweder eine Vertauschung stattfindet oder sowohl additive wie subtraktive Faktoren gleichzeitig eine Rolle spielen. Perls rechnet hierzu die Verschiebung, bei der der Kontakt mit einem unangenehmen Objekt dadurch vermieden wird, daß es durch ein angenehmeres ersetzt wird. Bei der Sublimierung wird die zu vermeidende Handlung gegen eine andere, sozial erwünschtere getauscht. Symptome und viele Charakterzüge zeigen sowohl Plus- als auch Minusfunktionen. Ein Schlankheitsfanatiker zum Beispiel will eigentlich üppiges Essen möglichst vermeiden, ist aber in Gedanken gerade ständig mit Dingen beschäftigt, die mit der Nahrungsaufnahme zu tun haben, wie zum Beispiel damit, Kalorien zu zählen oder die nächste magere Mahlzeit zu planen. Dasselbe Phänomen findet man bei der Fixierung. Augenfällig ist zunächst die übermäßige Bindung an eine Person oder an einen Gegenstand, also die Plusfunktion. Zur selben Zeit wird aber jeglicher Kontakt zu anderen Menschen und Dingen abgebrochen. Der Zustand der

Unentschiedenheit macht die Spannung zwischen Plus und Minus, zwischen Kontakt und Vermeidung am deutlichsten. In dem Moment der Unentschlossenheit ist der Impuls zu fliehen ebenso stark wie das Bedürfnis nach Annäherung.

Außer diesen Verhaltensweisen ordnet Perls die oben ausführlich besprochenen Mechanismen der Projektion und der Retroflektion der dritten Gruppe zu. Ebenfalls zählt er die Schuldgefühle und die Angst des neurotischen Menschen zu dieser Kategorie von Vermeidungsverhalten. Schuldgefühle habe ich im vorangehenden Kapitel schon als retroflektierte Aggression analysiert. Sie bewegen den sich schuldig fühlenden Menschen zu Reue und zu dem Vorsatz, diese Sache nie wieder zu tun, also zur Vermeidung ähnlicher Situationen.

Das Gefühl von Angst ist von zentraler Bedeutung für das Festklammern des Neurotikers am Status quo und ein wichtiger Faktor, der seine Entwicklung von der Unterstützung durch die Umwelt zur Selbstunterstützung hin verhindert. Angst entsteht, wenn das Individuum versucht, die von einem organismischen Bedürfnis hervorgerufene Erregung zu blockieren, und damit das Auftauchen einer Gestalt unterbricht. Unsicherheit und das daraus entstehende Streben nach Sicherheit bewirken, daß die Umwandlung der Erregung in Ausdruck und Aktivität nicht stattfindet. Im Zustand der Angst nimmt der Mensch zwar seine augenblicklich vorhandenen Energien wahr, gleichzeitig aber beschäftigen ihn seine Vorstellungen davon, was passieren würde, wenn er tatsächlich handeln würde. Für Latner (1973, S. 104) stellt sich das Problem der neurotischen Angst so dar: "The conflict is between the present forming figure and our anticipation of disaster should we continue to allow the figure to develop." Indem der Neurotiker seinen

ihn ängstigenden Zukunftsphantasien nachhängt, verläßt er die Gegenwart und bleibt nur zum Teil mit dem augenblicklichen Geschehen in Kontakt. Auf diese Weise vermindert er seine Erregung und blockiert die Bildung einer guten, prägnanten Gestalt. Für Perls (1974, S. 38) ist die Definition der Angst eine klare Sache: "Angst ist die Kluft zwischen dem Jetzt und dem Später. Immer dann, wenn du den sicheren Grund des Jetzt verläßt und dich ganz und gar von der Zukunft in Anspruch nehmen läßt, erlebst du Angst." Da das, was in der Zukunft passieren wird, ungewiß ist, entsteht eine Spannung, die nur wenige Menschen aushalten können, denn die Erwartung eines katastrophalen Ausgang beherrscht ihre Vorstellung weitaus mehr als die Phantasie eines möglichen Erfolges. Diese Spannung wird dann von ihnen als Angst erlebt mit der Konsequenz, daß sie ihre Erregung und damit den Kontakt blockieren, um wenigstens ihren - allerdings unbefriedigenden - momentanen Zustand zu sichern.

Wie ich an verschiedenen Stellen erläutert habe, lebt der neurotische Mensch selten in der Gegenwart. Dies ist für Nelson und Groman (1974, S. 346) der Kernpunkt psychischer Krankheit: "Psychopathology is the deviation from, and avoidance of the here and now." Der Neurotiker lebt einerseits in der Zukunft, von der er Katastrophen erwartet, vor denen er sich schützen muß. Andererseits ist er permanent mit den unerledigten Geschäften seiner Vergangenheit beschäftigt, die ihn daran hindern, voll an der Gegenwart teilzunehmen. Perls, Hefferline und Goodman (1969, S. 375) sehen in der Vergangenheitsorientierung des Neurotikers den dominierenden pathologischen Vorgang: "Neurosis is a fixation or the unchanging past."

Indem der Neurotiker hauptsächlich in der Vergangenheit

oder der Zukunft lebt, dagegen die Auseinandersetzung mit der Gegenwart und damit mit der Realität vermeidet, verweigert er es auch, seine Verantwortlichkeit für sich und sein Leben anzuerkennen. Über den Bereich menschlicher Verantwortung herrscht bei ihm Konfusion, und er besitzt verzerrte Vorstellungen. Entweder vermischt er Verantwortung mit Verpflichtung, oder er gibt alle Verantwortung für sein Leben ab und schiebt sie anderen Menschen oder seiner Neurose zu.

Zusammenfassend läßt sich also die gestalttherapeutische Auffassung der Neurose folgendermaßen beschreiben: "Als wesentlich kann festgehalten werden, daß jede Neurose als unerledigte Situation aufzufassen ist, und daß bestimmte neurotische Mechanismen, deren gemeinsames und hauptsächlichstes Kennzeichen die Vermeidung ist, die Konsolidierung dieser Situation verhindert, so daß das Gleichgewicht des Organismus gestört bleibt." (Petzold, 1973, S. 33)

Das homöostatische Gleichgewicht, das ganzheitliche Funktionieren des Organismus ist demnach beim Neurotiker unterbrochen, so daß er lebenswichtige Bedürfnisse nicht mehr befriedigen kann. Da er spürt, daß er allein das Gleichgewicht nicht wieder erreichen kann, begibt er sich in Therapie. Die Aufgabe von Therapie besteht somit darin, die Vermeidungen und Blockierungen zu beseitigen, die den Neurotiker daran hindern, die ungeschlossenen Gestalten seiner Vergangenheit zum Abschluß zu bringen. Der Kontakt zu seinen Gefühlen und seinem authentischen Ich, den er verloren hat, muß in der Therapie wieder hergestellt werden, um so sein Wachstum und seine Selbstverwirklichung zu ermöglichen. In der Therapiesituation offenbart sich nun eine

spezifische Struktur der Neurose und der neurotischen Persönlichkeit. In "Gestalt-Therapie in Aktion" (1974, S. 63-64) entwirft Perls ein Modell dieser Struktur. Er beschreibt dort fünf Schichten, aus denen die Neurose besteht, und die in der Therapie nacheinander bearbeitet werden müssen.

Die oberste Schicht ist die Schicht der Klischees. Sie wird von Oberflächlichkeit bestimmt. Es werden bedeutungslose Redensarten geäußert und Gefühle kommen nicht zum Vorschein. Dahinter findet sich die zweite Schicht, die Rollenspielschicht. Sie wird von Perls auch Als-ob-Schicht genannt. Auf dieser Ebene zeigt der Mensch Verhaltensweisen, die durch seine Introjektionen bedingt sind. Er spielt die Rolle, die im sozialen Leben von ihm erwartet wird. Wenn durch die Durcharbeitung dieser Schicht die vorgeschobenen Rollen weggenommen sind, tritt der Mensch in die Blockierungsschicht oder 'impasse layer' ein. In dieser Schicht erlebt er die Abwesenheit von Gefühlen und eine völlige Leere. Dies ist der Ausdruck seiner Blockierung und seiner phobischen Haltung, die auf seinen Katastrophenerwartungen beruht. Findet nun eine Identifizierung mit dieser Leere statt, gelangt der Mensch in die vierte Schicht, die die Schicht des Todes oder die Implosionsphase genannt wird. In ihr findet eine Lähmung der entgegengesetzten menschlichen Kräfte statt, die als Todesgefühl oder Todesangst wahrgenommen wird. Perls bezeichnet sie als eine Art von Katatonie, in der sich der Mensch zusammenzieht und implodiert. Wenn die Leblosigkeit dieser Schicht voll erfahren wird, wird die Implosion zur Explosion. In der Explosionsphase werden die zuvor gebundenen Energien freigesetzt. Für Perls (1974, S. 64) gibt es vier Grundtypen der Explosion: "Die Explosion der echten Trauer erleben wir,

wenn wir einen Verlust oder Todesfall durcharbeiten, der noch nicht verarbeitet worden ist. Die Explosion in den Orgasmus erleben wir bei sexuell blockierten Menschen. Es gibt die Explosion in Wut und auch die Explosion in Freude, Lachen, joie de vivre. Diese Explosionen stehen mit der echten Persönlichkeit, mit dem wahren Selbst, in Verbindung."

Die Durcharbeitung dieser Schichten in der Therapie hilft dem Neurotiker, Teile seines Selbst wiederzuentdecken. Dadurch kann eine Auflösung seines erstarrten Charakters und die Umwandlung von Struktur in Prozeß stattfinden, was erst flexiblen Austausch und Kontakt mit der Umwelt möglich macht. Das ist wiederum die Voraussetzung für jegliches Wachstum des Individuums. Das Ziel der Gestalttherapie ist das Reifen, das Erwachsenwerden des Menschen. Reifen bedeutet für Perls (1974, S. 36) "das Herauswachsen aus der Unterstützung durch die Umwelt hin zur Selbständigkeit und Selbsterhaltung." Die in jedem Menschen vorhandene Fähigkeit der Selbstunterstützung und Selbsterhaltung wird meiner Ansicht nach von Bertold Brecht in der Geschichte vom Herrn Keuner und der Flut (1967, S. 402) sehr treffend dargestellt. Diese Geschichte beschreibt für mich das Reifen des Menschen in der Form, die auch für die Gestalttherapie Gültigkeit hat.

"Herr Keuner und die Flut

Herr Keuner ging durch ein Tal, als er plötzlich bemerkte, daß seine Füße in Wasser gingen. Da erkannte er, daß sein Tal in Wirklichkeit ein Meeresarm war und daß die Zeit der Flut herannahte. Er blieb sofort stehen, um sich nach einem Kahn umzusehen, und

solange er auf einen Kahn hoffte, blieb er stehen. Als aber kein Kahn in Sicht kam, gab er diese Hoffnung auf und hoffte, daß das Wasser nicht mehr steigen möchte. Erst als ihm das Wasser bis ans Kinn ging, gab er auch diese Hoffnung auf und schwamm. Er hatte erkannt, daß er selber ein Kahn war."

14. ZUSAMMENFASSUNG

In dieser Arbeit wurde der Versuch unternommen, die theoretischen Grundlagen der Gestalttherapie darzustellen. Da aus gestalttherapeutischer Sicht theoretische Erörterungen nur wenig zu dem formulierten Ziel, nämlich der Weiterentwicklung der Persönlichkeit, beitragen, wird der Theoriebildung wenig Bedeutung beigemessen, und es existiert kein einheitliches theoretisches Fundament. Dennoch lassen sich wesentliche Prinzipien und Konzepte herausarbeiten. Der philosophische Hintergrund der Gestalttherapie und ihre Beziehung zu anderen psychologischen Schulen und Therapierichtungen, die für das Verständnis unerläßlich sind, wurden dabei im Zusammenhang mit den theoretischen Konzeptionen beschrieben.

Im Gegensatz zu der historisch lange Zeit bestimmenden Auffassung von einem psychophysischen Dualismus geht die Gestalttherapie von einer ganzheitlichen Betrachtungsweise des Menschen aus. So werden geistige, seelische oder körperliche Vorgänge als gleichwertige Manifestationen der menschlichen Existenz verstanden.

Großen Einfluß auf die Entwicklung dieses Menschenbildes übte auf Perls der Philosoph J. C. Smuts mit seinem Werk "Holism and Evolution" aus. Smuts vertritt darin die Idee, daß sich jede materielle Einheit aus einer Menge untergeordneter Einheiten zusammensetzt, deren Zusammenspiel jedoch mehr ist als die bloße Summe der Teile. Er antizipiert mit dieser Auffassung die Überzeugung der späteren Gestaltpsychologen, in deren unmittelbarer Tradition Perls

seiner Therapieform den Namen "Gestalttherapie" gab.

Die ganzheitliche Sichtweise des Menschen schafft die Möglichkeit, alle Äußerungsformen eines Individuums in gleicher Weise in den therapeutischen Prozeß miteinzubeziehen.

Als übergeordnetes Funktionsprinzip des menschlichen Organismus wird in der Gestalttherapie die Homöostase gesehen, die der Selbsterhaltung dient. Im Sinne dieses Prinzips pendelt sich der Organismus immer wieder in Richtung auf ein für ihn günstiges Gleichgewicht ein, wenn er durch interne (zum Beispiel: primäre Bedürfnisse) oder externe Stimuli (Umwelteinflüsse) aus seiner Balance gebracht worden ist. Diese organismische Selbstregulation ist jedoch häufig durch kulturelle Einflüsse gestört, die die Wahrnehmung und Befriedigung bestimmter Bedürfnisse verhindern. Ziel gestalttherapeutischer Arbeit ist es daher, die selbstregulative Kraft des Menschen freizusetzen und ihm so ein gesundes Wechselspiel mit seiner Umwelt zu ermöglichen.

Die Gestaltpsychologie, deren Vertreter ihre Arbeit auf das Gebiet der Wahrnehmung konzentriert hatten, war für Perls ein prägender Faktor. Er verstand den Begriff der Gestalt jedoch umfassender als "das erlebte Phänomen" und versuchte, die von den Gestaltpsychologen erstellten "Gestaltgesetze" (Gesetze der Ähnlichkeit, der Nähe, der Umschlossenheit, der guten Fortsetzung usw.) in seine Theorie der gesamten Persönlichkeit einzuarbeiten, das heißt, sie auch auf körperliche und emotionale Vorgänge anzuwenden. Ähnlich verfuhr er mit den Erkenntnissen über die Beziehungen von Figur und Hintergrund: Figur ist im

Erleben des Menschen die bewußte augenblickliche Erfahrung, der Grund setzt sich aus früheren Erfahrungen, unerledigten Angelegenheiten und dem Fluß der gegenwärtigen Erfahrung zusammen. Alles zusammen formt den - von K. Lewin so genannten - "Lebensraum".

Die Dialektik von Hegel und - materiell gewendet - von Marx war für Perls durch die Vermittlung über den Philosophen Friedländer ein weiteres wichtiges Element seines Denkens. Angewandt auf die Dynamik psychischer Vorgänge führt die dialektische Sichtweise dazu, den Menschen als ein System sich gegenüberstehender, gegensätzlicher Polaritäten zu sehen, die im Zentrum ihrer Verbindungslinie über einen "indifferenten" Nullpunkt verfügen.

Diesen Nullpunkt zwischen den Polen immer wieder zu erreichen, ist eine im Interesse seiner Gesundheit notwendige Leistung des Organismus. Überdies eröffnen sich von diesem Ort aus die Chance einer kreativen Entfaltung in alle denkbaren Richtungen und die Möglichkeit der Integration widerstreitender innerer Kräfte.

Bewußtheit (im Unterschied zu dem mehr umfassenden Bewußtsein) ist der Zustand absoluter sinnlicher Wachheit und Aufmerksamkeit, in dem wir klar und deutlich wahrnehmen, was in uns und um uns herum vorgeht. Bewußtheit ist also ein rein subjektives Phänomen; kein Mensch kann sich jemals derselben Situation bewußt sein wie ein anderer. Sie ist die Voraussetzung für Selbstregulation und Anpassung und strukturiert den Lebensraum des Menschen. Ist die Bewußtheit eingeschränkt, vermischen sich als Folge Phantasie und Realität, und der Mensch wird krank und neurotisch. Bewußtheit läßt sich mit dem im Zen angestrebten Zustand der

Erleuchtung vergleichen, in dem der Mensch mit sich und seiner Welt eins ist; sie stellt in diesem Sinn ein wesentliches Ziel der Gestalttherapie dar.

Da Bewußtheit sinnliche Erfahrung ist, ist es folgerichtig, wenn Perls fordert, der Mensch solle immer mehr von seinem Verstand verlieren und mehr zu seinen Sinnen kommen. Diese allein ermöglichen die Aufnahme von Kontakt mit der inneren Welt der Empfindungen und mit der Umwelt. Unser durch rationalistisches Fortschrittsdenken geprägter Verstand ist dagegen eher geeignet, uns von der Ganzheit unseres Seins zu entfremden, das sich nur unter Einbeziehung unserer Gefühlswelt und unserer Körperlichkeit erreichen läßt. Die in unserer Kultur stark ausgeprägte Mißachtung des Körpers ist gleichbedeutend mit der Vernachlässigung emotionaler Vorgänge, da jedes Gefühl seinem Wesen nach nur mittels des eigenen Körpers zu erfahren ist.

Was wir mittels unseres Körpers und unserer Sinne wahrnehmen, ist der Inhalt der Bewußtheit. Bewußtheit ist jedoch unmittelbar an die Gegenwart gebunden; man kann nur das erfahren, was hier und jetzt wahrnehmbar ist. Erinnerung und Erwartung stören dagegen unseren Kontakt mit der Realität.

Im Gegensatz zur Psychoanalyse ist die Ursache für psychische Krankheit im gestalttherapeutischen Denken also weniger in der Vergangenheit zu suchen, sondern mehr in der Gegenwart des Klienten. Folglich verliert die Frage nach dem Warum eines Problems an Bedeutung zugunsten der Frage nach dem Wie. Nur die völlige Bewußtheit dessen, wie ich im Moment bin, führt zu relevanten Einsichten. Und nur das Hier und Jetzt bietet die Möglichkeit zur Veränderung.

"Die Vergangenheit ist nicht mehr. Die Zukunft ist noch nicht." (Perls, 1974, S. 49)

In der Betrachtung dessen, wie der Mensch sich und seine Umwelt im Moment wahrnimmt, und der Vernachlässigung theoretischer Überlegungen, warum ein Mensch gerade so ist, wie er ist, zeigt sich der grundsätzlich phänomenologische Ansatz der Gestalttherapie. In dieser phänomenologischen Sichtweise hat Vergangenes nur dann Platz, wenn es hier und jetzt seinen direkt erfahrbaren Ausdruck findet, wie dies zum Beispiel bei chronischen Muskelverspannungen der Fall sein kann.

Existenzialistischen Grundüberzeugungen verhaftet, ist die Gestalttherapie der festen Überzeugung, daß jeder Mensch zu jedem Zeitpunkt seines Lebens die Verantwortung für jede seiner Verhaltensweisen zu tragen hat, seien diese nun bewußt oder unbewußt. Dies wird, wie zum Beispiel auch bei Sartre, jedoch nicht als moralisierende Zuschreibung von Schuld verstanden, sondern als Lebenstatsache.

Darüber hinaus begreift die Gestalttherapie die Selbstverantwortung als Voraussetzung jeder Veränderung: Nur wenn jemand die volle Verantwortung dafür übernimmt, wie er im Moment ist, kann Veränderung auftreten ("paradoxe Veränderungstheorie"). Der Mensch, der verantwortlich für sein Handeln ist, hat Verfügungsgewalt und Entscheidungsfreiheit; er ist Subjekt seines Lebens, und er ist in der Lage, Antworten auf die Fragen seines Lebens zu geben, anstatt nur reflexartig auf seine Umwelt zu reagieren.

Kontakt ist als eine conditio sine qua non eine wesentliche Funktion; er stellt die Verbindung von Organismus und Umwelt dar und dient der Befriedigung aller Bedürfnisse.

Kontakt setzt immer zwei voneinander getrennte Wesen voraus und findet an den Ich-Grenzen, in bezug auf Gruppen auch Kontaktgrenzen genannt, statt. Gesunde, flexible Ich-Grenzen ermöglichen dem Organismus sowohl Abgrenzung als auch Identifikation. Das gesamte Zusammenspiel verschiedenster Kontakte zu einem gegebenen Augenblick konstituiert das Selbst; dies ist keine statische Größe, sondern nimmt von Moment zu Moment eine neue Form an.

Das Selbst zeigt in den verschiedenen Stadien des Kontaktprozesses unterschiedliche Strukturen, die "Ego", "Id" und "Persönlichkeit" genannt werden. "Ego" wird das System von Identifikationen und Alienationen genannt, durch das der Weg der Bedürfnisbefriedigung festgelegt wird. Demgegenüber ist das "Id" der Zustand des Selbst während der Entspannung. "Persönlichkeit" als der verantwortliche Teil des Selbst ist die dem Menschen bewußte Struktur seiner selbst.

Ein gesundes Individuum verfügt über alle drei Bereiche als einem Ganzen und ist so in der Lage, die Zyklen des Kontakts (Vor-Kontakt, Hauptkontakt, Schluß-Kontakt und Nach-Kontakt) immer wieder in einer befriedigenden Weise zu durchlaufen.

Jede neurotische Störung ist dadurch gekennzeichnet, daß die Ich-Grenzen des Individuums zu weit in es selbst hineinverlegt sind. Ein solches Ungleichgewicht im Kontakt kann durch einen von vier Mechanismen bewirkt werden:
1. Introjektion. Dieser Begriff beschreibt den Vorgang, bei dem das Individuum Einstellungen, Normen und Erwartungen der Umwelt in sich aufnimmt, ohne sie einer kritischen Verarbeitung zu unterziehen. Die Summe aller Introjektionen verdichtet sich zum Ich-Ideal.

2. Projektion. Dieser Mechanismus erlaubt es dem Individuum, eigene Gefühle, Einstellungen und Bedürfnisse von sich abzuspalten und anderen Menschen oder Dingen zuzuschreiben. Projiziert werden meist die Persönlichkeitsanteile, die den Introjekten nicht genügen. Diese Annahme dient als Grundlage für das Verständnis von Träumen in der Gestalttherapie: Jedes Traumelement wird als Projektion eines Bereichs der Persönlichkeit verstanden, der abgespalten wurde. Die Bearbeitung von Träumen besteht folglich in der bewußten Identifikation mit diesen Traumelementen, um so eine Wiederaneignung der in ihnen ausgedrückten Persönlichkeitsanteile zu erzielen.
3. Retroflektion. Dieser Mechanismus findet statt, wenn die Richtung eines Impulses, zum Beispiel einer Aggression, in ihr Gegenteil verkehrt wird, also anstatt auf die Umwelt auf die eigene Person gerichtet wird.
4. Konfluenz. Sie ist der Zustand des Verschmelzens des Individuums mit seiner Umwelt. Kontaktgrenzen werden aufgegeben, so daß unklar wird, was innen und außen ist und wirklicher Kontakt unmöglich wird.

Jeder neurotischen Störung liegt eine mangelhafte Fähigkeit des Betroffenen zugrunde, sich selbst das notwendige Maß an Unterstützung zu geben, das er zur Bewältigung seines Lebens benötigt. Meist sind es "unerledigte Geschäfte" mit Eltern oder anderen Personen, die zu den neurotischen Mechanismen führen und die Selbstunterstützung verhindern. Als Folge davon wird die organismische Selbstregulation gestört, und der Neurotiker ist nicht mehr in der Lage, die Mehrheit seiner Kontakte in für ihn befriedigender Art zu gestalten. Hierdurch blockiert er sich in der Entfaltung seiner Persönlichkeit; sein Wachstum stagniert. Katastro-

phenerwartungen, gespeist aus früheren Erfahrungen und aufrechterhalten durch die Unfähigkeit, in der Gegenwart zu leben, schränken seine persönliche Freiheit ein. Die Vermeidung ist in diesem Zusammenhang das wesentliche Verhaltensmerkmal des Neurotikers, durch das die Wiederherstellung der organismischen Balance verhindert wird.

15. LITERATURVERZEICHNIS

ALBAN, L.; GROMAN, W.D.
Dreamwork in a Gestalt Therapy Context
American Journal of Psychoanalysis, 35, 1975, S. 147-156

BEISSER, A.R.
The Paradoxical Theory of Change
in: FAGAN, J.; SHEPHERD, I.L.:
Gestalttherapy Now
New York 1971, S. 77-80

BINDERMAN, R.M.
The Issue of Responsibility in Gestalt Therapy
Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 11,
1974, S. 287-288

BITTNER, G.
Wider die Prächtigkeitsapostel.
Zu einem Aufsatz von Ruth C. Cohn.
Gruppendynamik, 1976, Nr. 3, 7. Jahrg., S. 237-239

BOCHEŃSKI, I.M.
Die zeitgenössischen Denkmethoden
Bern 1954

BRECHT, B.
Geschichten vom Herrn Keuner
Gesammelte Werke, Band 12, Frankfurt 1967

BRENNER, C.
Grundzüge der Psychoanalyse
Frankfurt 1971

BROWN, G.
Awareness Training and Creativity Based on Gestalt Therapy
Journal of Contemporary Psychotherapy 2, 1969, S. 25-32

BROWN, M.
The New Body Psychotherapies
Psychotherapy: Theory, Research & Practice 10,
1973, S. 98-116

CARMER, J.; ROUZER, D.
Healthy Functioning from the Gestalt Perspective
Counseling Psychologist,
1975, 4 (4), S. 20-23

DELFGAAUW, B.
Philosophie im 20. Jahrhundert
Freiburg 1966

DIEMER, A.; FRENZEL, I.
Fischer Lexikon Philosophie
Frankfurt 1972

DOWNING, J.; MARMORSTEIN, R. (Hrsg.)
Dreams & Nightmares: A Book of Gestalt Therapy Sessions
New York 1973

DREVER, J.; FRÖHLICH, W.D.
dtv - Wörterbuch zur Psychologie
München 1971

DUBLIN, J.E.
Gestalting Psychotic Persons
Psychotherapy: Theory, Research & Practice 10,
1973, S. 149-152

DÜRCKHEIM, K.
Zen und Wir
Frankfurt 1976

EMERSON, P.; SMITH, E.W.
Contributions of Gestalt Psychology to Gestalt Therapy
Counseling Psychologist 4, 1974, S. 8-12

H.M. ENOMIYA-LASSALLE S.J.
Zen - Weg zur Erleuchtung
Wien 1973

ENRIGHT, J.B.
An Introduction to Gestalt Techniques
in: FAGAN, J.; SHEPHERD, I.L.:
Gestalt Therapy Now
New York 1971 a, S. 107-124

ENRIGHT, J.B.
Awareness Training in the Mental Health Professions
in: FAGAN, J.; SHEPHERD, I.L.:
Gestalt Therapy Now
New York 1971 b, S. 263-273

ENRIGHT, J.B.
Thou Art That: Projection and Play Therapy and Growth
Psychotherapy: Theory, Research & Practice 9,
1972, S. 153-156

FAGAN, J.
Three Sessions with Iris
Counseling Psychologist 4, 1974, S. 42-60

FAGAN, J.; SHEPHERD, I.L. (Hrsg.)
Gestalt Therapy Now: Theory - Techniques - Applications
New York 1971

FEDERN, P.
Ichpsychologie und die Psychosen
Bern 1956

FREUD, S.
Psychoanalytische Bemerkungen über einen autobiographisch
beschriebenen Fall von Paranoia (1911)
Freud-Studienausgabe
Frankfurt 1973, Band VII, S. 133-203

FREUD, S.
Triebe und Triebschicksale (1915 a)
Freud-Studienausgabe
Frankfurt 1975, Band III, S. 75-102

FREUD, S.
Das Unbewusste (1915 b)
Freud-Studienausgabe
Frankfurt 1975, Band III, S. 119-173

FREUD, S.
Metapsychologische Ergänzung zur Traumlehre (1917)
Freud-Studienausgabe
Frankfurt 1975, Band III, S. 175-191

FREUD, S.
Massenpsychologie und Ich-Analyse (1921)
Frankfurt/Hamburg 1970, S. 7-82

FREUD, S.
Das ökonomische Problem des Masochismus (1924)
Freud-Studienausgabe
Frankfurt 1975, Band III, S. 339-354

FREUD, S.
Die Verneinung (1925)
Freud-Studienausgabe
Frankfurt 1975, Band III, S. 371-377

FREUD, S.
Abriß der Psychoanalyse (1938)
Frankfurt/Hamburg 1970, S. 9-61

FRIEDLÄNDER, S.
Schöpferische Indifferenz
München 1918

FROMM, E.; SUZUKI, D.T.; MARTINO, R.
Zen-Buddhismus und Psychoanalyse
Frankfurt 1972

GAINES, J.
Fritz Perls, der Begründer der Gestalttherapie
Psychologie heute, 2, 1975, S. 74-75

GREENSON, R.R.
Das Arbeitsbündnis und die Übertragungsneurose
Psyche, 1966, 20, S. 81-103

HARMAN, R.L.
Goals of Gestalt Therapy
Professional Psychology, 5, 1974 a, S. 178-184

HARMAN, R.L.
Techniques of Gestalt Therapy
Professional Psychology, 5, 1974 b, S. 257-263

HARMAN, R.L.
A Gestalt Point of View on Facilitating Growth in Counseling
Personnel & Guidance Journal, 53, 1975, S. 363-366

HELSON, H.
Why Did Their Procedures Fail and the Gestalt Psychologists Succeed?
American Psychologist, 1968, S. 1006-1011

HILGARD, E.R.; BOWER, G.H.
Theorien des Lernens I
Stuttgart 1971

HOFSTÄTTER, P.R.
Fischer Lexikon Psychologie
Frankfurt 1957

HOLLOMAN, R.E.
Ritual Opening and Individual Transformation: Rites of Passage at Esalen
American Anthropologist, 76, 1974, S. 265-280

KATZ, D.
Gestaltpsychologie
Basel 1969

KELEMAN, S.
Körpersprache und Körpertherapie
Integrative Therapie 2/3, 1975, S. 146-153

KEMPLER, W.
Grundzüge der Gestalt-Familientherapie
Stuttgart 1975

KLAUS, G.; BUHR, M.
Marxistisch-Leninistisches Wörterbuch der Philosophie
3 Bände
Reinbek bei Hamburg 1972

KÖHLER, W.
Die Aufgabe der Gestaltpsychologie
Berlin 1971

LAPLANCHE, J.; PONTALIS, J.-B.
Das Vokabular der Psychoanalyse
Frankfurt 1972

LATNER, J.
The Gestalt Therapy Book: A Holistic Guide to the Theory, Principles, and Techniques of Gestalt Therapy Developed by F.S. Perls and Others, New York 1973

LEVIN, L.S.; SHEPHERD, I.L.
The Role of the Therapist in Gestalt Therapy
Counseling Psychologist 4, 1974, S. 27-30

LEVITSKY, A.; PERLS, F.
The Rules and Games of Gestalt Therapy
in: FAGAN, J.; SHEPHERD, I.L.:
Gestalt Therapy Now
New York 1971, S. 140-149

MARTINEZ, M.E.
Ein gestalttherapeutischer Ansatz zur Einschätzung von Phobien und zu ihrer Behandlung durch Gestalt-Rollenspiel
Integrative Therapie, 4, 1976, S. 233-235

MARX, K.
Das Kapital
1. Band
Berlin 1970

MUELLER, E.F.; THOMAS, A.
Einführung in die Sozialpsychologie
Göttingen 1974

NARANJO, C.B.
Present-Centeredness: Technique, Prescription, and Ideal
in: FAGAN, J.; SHEPHERD, I.L.:
Gestalt Therapy Now
New York 1971, S. 47-69

NELSON, W.M.; GROMAN, W.D.
The Meaning of Here-now, There-then in Gestalt Therapy
American Journal of Psychoanalysis, 34, 1974, S. 337-346

PAIGE, P.E.
Gestalttherapie in der Behandlung von Alkoholikern
Integrative Therapie 1, 1975, S. 3-13

PASSONS, W.R.
Gestalt Therapy Interventions for Group Counseling
Personnel & Guidance Journal, 51, 1972, S. 183-189

PERLS, F.
In and Out the Garbage Pail
Lafayette 1969 a

PERLS, F.
Ego, Hunger and Aggression.
The Beginning of Gestalt Therapy
New York 1969 b

PERLS, F.
Gestalt Therapy Verbatim
Lafayette 1969

PERLS, F.
Gestalt-Therapie in Aktion
Stuttgart 1974
Übersetzung von Gestalt Therapy Verbatim

PERLS, F.
Four Lectures
in: FAGAN, J.; SHEPHERD, I.L.:
Gestalt Therapy Now
New York 1971, S. 14-38

PERLS, F.
The Gestalt Approach & Eyewitness to Therapy
Lomond 1973

PERLS, F.
Grundlagen der Gestalt-Therapie
München 1976
Übersetzung von The Gestalt Approach and Eyewitness to Therapy

PERLS, F.
Gestalttherapie und Kybernetik
Integrative Therapie, 1, 1975, S. 24-34

PERLS, F.; HEFFERLINE, R.; GOODMAN, P.
Gestalt Therapy.
Exitement and Growth in the Human Personality
New York 1969

PETZOLD, H.
Gestalttherapie und Psychodrama
Kassel 1973

POLSTER, E.; POLSTER, M.
Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice
New York 1973

POLSTER, E.; POLSTER, M.
Gestalttherapie. Theorie und Praxis der integrativen Gestalttherapie
München 1975
Übersetzung von Gestalt Therapy Integrated

PURSGLOVE, P.D.
Recognitions in Gestalt Therapy
New York 1968

REICH, W.
Charakteranalyse
Amsterdam 1969

RESNICK, S.
Gestalt Therapy: The Hot Seat of Personal Responsibility
Psychology today, 8, 1974, S. 110-117

RESNICK, S.
Gestalt-Therapie
Psychologie heute, 2, 1975, S. 67-73
Übersetzung von Gestalt Therapy

RHYNE, J.
The Gestalt Approach to Experience, Art, and Art Therapy
American Journal of Art Therapy, 12, 1973, S. 237-248

ROSEN, S.; KASSAN, M.
Recent Experiences with Gestalt, Encounter and Hypnotic Techniques
American Journal of Psychoanalysis, 32, 1972, S. 90-105

ROSENBLATT, D.
Opening Doors: What Happens in Gestalt Therapy
New York 1975

SARTRE, J.-P.
Ist der Existentialismus ein Humanismus?
in: Drei Essays
Berlin 1969

SHEPARD, M.
Fritz: An Intimate Portrait of Fritz Perls and Gestalt Therapy
New York 1975

STEVENS, B.
Don't Push the River: It Flows by Itself
Lafayette 1970

STEVENS, J.O.
Awareness: Exploring, Experimenting, Experiencing
Lafayette 1971

STEVENS, J.O.
Die Kunst der Wahrnehmung
München 1975
Übersetzung von Awareness

STEWART, R.D.
The Philosophical Background of Gestalt Therapy
Counseling Psychologist, 4, 1974, S. 13-14

STÖRIG, H.J.
Kleine Weltgeschichte der Philosophie
Stuttgart 1968

SUZUKI, D.T.
Zen und die Kultur Japans
Hamburg 1958

SUZUKI, D.T.
Der Weg zur Erleuchtung
Baden-Baden

THOMAE, H.; FEGER, H.
Hauptströmungen der neueren Psychologie
Frankfurt 1969

THORNE, S.
Translations of Gestalt Theory into Technique: Polarities and Centering
Counseling Psychologist, 4, 1974, S. 31-33

TOBIN, S.A.
Saying Goodbye in Gestalt Therapy
Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 8, 1971, S. 150-155

VÖÖBUS, K.V.
Gegen die Psycho-Techniker oder ein Plädoyer für die Gestaltanalyse als Einzeltherapie
Integrative Therapie, 2/3, 1975, S. 102-109

WALLEN, R.
Gestalt Therapy and Gestalt Psychology
in: FAGAN, J.; SHEPHERD, I.L.:
Gestalt Therapy Now
New York 1971, S. 8-13

WALTER, H.-J.P.
Gestalttherapie: ein psychoanalytischer und gestalttheoretischer Ansatz
Gruppendynamik, 1, 1977, S. 3-27

WARD, P.; ROUZER, D.
The Nature of Pathological Functioning from a Gestalt Perspective
Counseling Psychologist, 1970, 4 (4), S. 24-27

WATTS, A.W.
Zen-Buddhismus
Hamburg 1961

WATTS, A.W.
Psychotherapy East and West
New York 1969

WEBER-SCHÄFER, P.
Zen - Aussprüche und Verse der Zen-Meister
Frankfurt 1964

WERTHEIMER, M.
Kurze Geschichte der Psychologie
München 1971

WYSS, D.
Die tiefenpsychologischen Schulen von den Anfängen bis zur Gegenwart
Göttingen 1972

ZINKER, J.C.
Das phänomenologische Hier und Jetzt als Grundlage der Gestalttherapie
Integrative Therapie 1, 1975, S. 13-23

LEBENSLAUF

Am 18. 4. 1952 wurde ich als erste Tochter des Prof. Dr. med. Karl Schöffling und seiner Ehefrau Dr. med. Elisabeth Schöffling, geb. Zastrow, in Frankfurt am Main geboren.

Ich besuchte von 1958 bis 1962 in Frankfurt die Grundschule und anschließend die Herderschule, ein Gymnasium für Mädchen. 1967 erhielt mein Vater einen Ruf an die Universität Ulm, und ich setzte meine Schulbildung am dortigen Mädchengymnasium fort. Im April 1968 kehrten wir durch eine erneute Berufung meines Vaters nach Frankfurt zurück, und ich besuchte wieder die Herderschule. An dieser Schule legte ich 1971 die Reifeprüfung ab.

Im Oktober des gleichen Jahres wurde ich zum Studium der Humanmedizin an der Universität Freiburg zugelassen. Dort habe ich im September 1972 die naturwissenschaftliche Vorprüfung und im Juni 1974 die ärztliche Vorprüfung bestanden. Im Juli 1974 wechselte ich zur Universität Würzburg. Ich legte dort im August 1975 den ersten Abschnitt und im März 1978 den zweiten Abschnitt des Staatsexamens ab.

Im November 1977 heiratete ich Frank-Matthias Staemmler in Würzburg.

Den dritten Abschnitt der ärztlichen Prüfung bestand ich am 17. Mai 1979 und erhielt am 21. Mai 1979 meine Approbation als Arzt.

Würzburg, den 18. Juni 1979

Barbara Staemmler